№9 (459) апрель–май 2014

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

12+

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Кошмарики

ЗАБОЛТАЛАСЬ С РОДСТВЕННИЦЕЙ...

В Ессентуках полугодовалая девочка утонула в ванне. Несчастный случай произошел с ребенком из-за материнской легкомысленности. Мать купала дочку, когда к ней в гости пришла сестра. Оставив ребенка в наполненной водой ванне, женщина заболталась с родственницей. Этого времени хватило, чтобы девочка захлебнулась.

ЛЬЯНЫЙ БЕЗУМЕЦ ОСТАВИЛ СЕМЬЮ НА УЛИЦЕ

«Пламя пьяной страсти» заполыхало в селе Архангельском. 30-летний отец семейства напился и устроил «разбор полетов» жене и малолетним детям. Испугавшись разъяренного мужа, женщина забрала детей и ушла переждать бурю к родственникам. Поняв, что побить никого не удастся, мужчина решил напомнить неблагодарной жене, кто в доме хозяин. И поджег собственный дом! Сообщение о возгорании поступило в пожарную часть в 2 часа ночи. Когда на место происшествия прибыли полицейские, «смельчак» спрятался от них в свинарнике. Когда хозяина нашли и посадили в машину, он сообщил, что у него нет времени на поездку в участок, потому что нужно ремонтировать свой дом.

ПОДАВИЛСЯ ГОРОШИНОЙ...

Однажды пенсионер Р. начал кашлять и резко слабеть. Несколько месяцев Р. пытался бороться с изнурительным кашлем самостоятельно, пока жена не настояла на медицинском обследовании. Рентгеновский снимок показал инородное тело в левом легком. Когда врачи изучили объект, «опухолью» оказалась самая обыкновенная горошина. Р. вспомнил, что ел консервированный горох и закашлялся. Тогда-то, видимо, одна из горошин случайно попала в легкое. Оказавшись в теплой и влажной среде, она проросла. Р. сделали операцию и извлекли растение длиной около 1 см, после чего состояние мужчины улучшилось.

ГТО для малышей

Президент России В. Путин подписал указ о возрождении системы ГТО. Всем молодым людям начиная с... 6 лет придется сдавать спортивные нормативы с 1 сентября 2014 года. При этом решено сохранить старое название «Готов к труду и обороне». К сожалению, для занятий спортом пока нет спортивных клубов по месту жительства. Но что еще хуже: результаты сдачи норм ГТО с 2015 года будут учитываться при поступлении в вузы.

Новости

ЖВАЧКА, если жевать ее каждый день, может вызвать у подростков мигрень, утверждают израильские ученые. По их мнению, травмируется височно-нижнечелюстной сустав, это и вызывает головные боли.

ПРЕПАРАТЫ от курения (пластыри, жевательные таблетки) помогают не набрать лишний вес тем, кто бросает курить. Это установили японские медики, наблюдая за проходящими курс лечения от никотиновой зависимости.

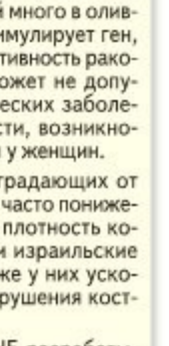
В 2015 году всем российским младенцам решено вводить две новые вакцины — от ротавирусной инфекции и ветрянки. Эти заразные заболевания стали протекать у детей тяжелее, чем раньше. Чаще болеть ими стали и взрослые.

УЧЕНЫМ из Индии удалось изобрести инсулиновые таблетки. Они снижают уровень сахара в крови почти так же хорошо, как инъекции. Кроме того, эффект от таблеток длится дольше.

АМЕРИКАНСКИЕ ученые считают, что олеиновая кислота, которой много в оливковом масле, стимулирует ген, подавляющий активность раковых клеток, и может не допустить онкологических заболеваний, в частности, возникновения рака груди у женщин.

У ЛЮДЕЙ, страдающих от депрессии, часто понижена минеральная плотность костей, установили израильские ученые. К тому же у них ускорен процесс разрушения костной ткани.

В БАРСЕЛОНЕ разрабатывают нижнее белье для женщин, перенесших операции по удалению молочной железы. Недавно первая в мире коллекция была представлена публике.



Не навреди — Думай, думай

В ухе разок стрельнуло...

ЕСЛИ ЭТО ПРО ВАС, БЕГИТЕ К ДОКТОРУ: ЕЩЕ ЕСТЬ ВРЕМЯ ОСТАНОВИТЬ РАЗВИТИЕ ТУГОУХОСТИ.

Вода не должна попасть в ухо

Если «выстрел» сопровождается еще пульсирующей или стреляющей болью и повышением температуры, вполне возможно, что в ухе развивается воспаление. В этом случае берегите его от попадания воды и переохлаждения — это только усугубит ситуацию. Чтобы обезопасить ухо от ненужной влаги, заложите в него вату, смоченную в растительном масле. Если вода в ухо все же попала, закапайте в него 2-3 капли борной или салициловой кислоты (любые медицинские спиртовые капли).

Нельзя ни целовать в уши, ни бить по ушам — от этого может случиться разрыв барабанной перепонки.

Ни в коем случае не занимайтесь самолечением!

Во-первых, залеченные проблемы сложнее устранить. Во-вторых, вы можете не справиться с болезнью, а только добьетесь ее прогрессирования или, что еще страшнее, перехода в хроническую стадию. Не стоит бесконтрольно применять не только таблетки, но и народные методы. Например, народные целители советуют закладывать в уши листья герани или дольки чеснока. А ведь это может привести к развитию воспаления в наружном слуховом проходе. А если кусочек листа или чеснок застрянет? Их последующее удаление будет очень болезненным.

Вы переспрашиваете, разговариваете громче?

Нарушение слуха может развиваться незаметно, без боли. Чаще всего проблему замечают окружающие — вы переспрашиваете, разговариваете громче, чем обычно... Вполне возможно, что у вас развивается отосклероз — нарушение подвижности ушных косточек (молоточка, наковальни и стремечка). На начальных этапах заболевание поддается медикаментозному лечению, но в дальнейшем, когда оно переходит в хроническую стадию, может помочь только операция.

Не дергайте за ухо именинника

Есть такая народная традиция — дергать именинника за уши столько раз, сколько ему исполнилось лет. Но такие забавы приводят к микроскопическим разрывам на ушной раковине, которые затем рубцуются, а рубцы могут стать причиной потери или снижения слуха.

Как часто надо чистить уши

Уши достаточно чистить 1 раз в неделю. Для этого закапайте в каждое ухо 1-2 капли 3%-ного раствора перекиси водорода (она размягчает серные массы) и уж затем чистите наружный слуховой проход ватной палочкой.

Шумит, пищит или гудит в ухе?

После любой вирусной инфекции может развиться заболевание слухового нерва, сопровождающееся различным шумом, писком или гулом в ухе. Не оставляйте это без внимания: такие симптомы могут указывать на развитие нейросенсорной тугоухости. Острый ее период длится первые 3-4 недели. В это время еще можно восстановить слух. При этом нередко требуется госпитализация больного и лечение в стационаре. Если вовремя не начать лечение, процесс переходит в хроническую стадию. Полностью восстановить слух на этом этапе уже практически невозможно.

С. М. Богданова, отоларинголог, врач высшей категории

ТАК ХОЧЕТСЯ БЫТЬ СЛАБОЙ ЖЕНЩИНОЙ, НО КАК НАЗЛО ТО КОНИ СКАЧУТ, ТО ИЗБЫ ГОРЯТ.

Попа — на лицо?!

Даже представить трудно, куда можно пересадить человеку ... его попу.

Збигнев, 30-летний поляк, лишился щеки, потому что на слизистой была обнаружена раковая опухоль. Ведущий онколог одной из варшавских клиник Ежи Коницкий провел блестящую операцию. Хирург удалил все злокачественные ткани. Но лицо молодого человека оказалось изуродованным: осталась практически одна щека, из-за этого сильно нарушилась дикция. Пластические хирурги разводили руками — слишком много ткани вынуто, не из чего формировать новую щеку. Парню снова взялся помочь Ежи Коницкий. Щечные ткани хирург взял у Збигнева с ягодицы. Кожа и жир отсюда оказались самыми подходящими для слизистой рта. И такая операция была проведена с блеском.

Чем ягодицы похожи на щеку? Тонкой кожей, под которой даже у мужчин жировая прослойка залегает очень близко. Свою новую слизистую Збигнев будет чувствовать, когда отойдет онемение, вызванное пересадкой. Правда, слизистая эта будет не совсем такой, как на нормальной щеке, чуть посуше, поэтому Збигневу всю жизнь придется носить с собой бутылочку с водой, чтобы рот не пересыхал. Сейчас Збигнев уже хорошо разговаривает.

Сенсация!

Ёшкин кот!

Правительство Северной Кореи обязало студентов носить прическу как у Ким Чен Ына. По некоторым данным, указ о стрижке под национального лидера будет распространен на всех мужчин, а не только на студентов. Сейчас в стране разрешено десять мужских стрижек. Женщинам пока разрешено выбирать одну из восемнадцати причесок, однако есть сведения, что их заставят стричься под Ли Соль Чжу — жену северокорейского лидера.

Кое-что новенькое

Красота требует жертв

Улыбки звезд так безупречны! Зубы один к одному: белоснежные, ровные. Неужели их всех природа наделила такой совершенной формой зубов? С трудом верится...

А. С. Бузова, Московская обл.

Конечно, нет. Чтобы все зубы выглядели такими, приходится жертвовать даже здоровыми зубами. Все дефекты формы и цвета зубов откорректированы винирами. Винир — это тончайшая пластинка из фарфора или композита, которая устанавливается на передней поверхности зуба. Технология ее установки такова: зуб пациента предварительно обрабатывается (обтачивается на 0,5 мм), препарация осуществляется в пределах эмали, не затрагивая дентин, то есть не травмируя зуб. Затем стоматолог снимает слепок, в лаборатории изготавливается винир необходимой формы. Во время второго визита пациента к доктору винир крепится на сверхпрочный цемент. Виниры, в отличие от пломб, имеют такое же светопреломление, что и живая зубная эмаль, поэтому они абсолютно незаметны.

Н. В. Хлопотова, стоматолог, врач высшей категории

Без еды жить можно, а вот без сна – нет!

10 НЕВЕРОЯТНЫХ ФАКТОВ О ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ ТЕЛЕ.

1 Наши руки могут жить собственной жизнью. Есть такое расстройство — синдром чужой руки, когда рука человека может работать вопреки его желаниям. Причина в повреждении лобной доли мозга в результате хирургической операции, инсульта или инфекции. Человек не способен контролировать собственную конечность — она действует не как часть тела, и ею невозможно управлять.

2 Оказывается, можно выжить, даже лишившись большей части своих внутренних органов. Жить можно без селезенки, желчного пузыря, желудка, одной почки, одного легкого, 75% печени, 80% кишечника.

Люди, которые не пропускают полдник, стройнее остальных. Полдник не позволяет сильно проголодаться между обедом и ужином.

3 Наше сердце настолько сильное и сокращается с такой мощностью, что фонтан из него может ударить почти на 10 метров.

4 Даже после смерти у мужчины может быть эрекция. Но только при условии, что умрет он, лежа лицом вниз. Причем, пока человек будет лежать в этом положении, эрекция будет сохраняться. Как это происходит? Все дело в том, что при жизни сердце равномерно качает кровь по всему организму. Когда человек умирает, кровь перестает распространяться по телу и под действием силы тяжести стекает в самую низкую его часть. Следовательно, если мужчина лежит лицом вниз, кровь приливает к передней его части (и пенису тоже).

5 Сердечные приступы чаще всего случаются в понедельник. Происходит это по причине принятия чрезмерной дозы алкоголя на выходных, стресса на работе.

6 Каждую минуту в нашем теле умирает 300 миллионов клеток. Число устрашающее. Но не стоит переживать — если учесть, что это всего-то 0,0001% от всех клеток, которые обновляются в нашем организме ежедневно (а всего их обновляется 10-50 триллионов каждый день).

7 У младенцев больше костей, чем у взрослых. Дети рождаются с 300 косточками, а к взрослым годам все люди обладают уже скелетом из 206 составляющих. В чем же дело? Просто маленькие кости срастаются и образуют большие и более крепкие.

8 Наши волосы практически невозможно уничтожить (разве что сжечь). Кажется, что они очень хрупкие. Но представьте, скольким химическим обработкам подвергаются волосы, и все равно продолжают расти и даже блестят.

9 Без еды можно прожить долго, а вот без сна — нет. Даже не питаясь, на одной воде человек может прожить от месяца до двух. А при отсутствии сна с ним начинают происходить серьезные психологические изменения, нарушается восприимчивость и память, появляются галлюцинации.

10 Губной желобок — впадинка над верхней губой — называется фильтрум. Ученые еще не выяснили его основную функцию, кроме того, что благодаря желобку мы можем выполнять большое количество разных движений губами.

Знаете ли вы, что...

● Кофеин, содержащийся в кофе и чае, повышает риск развития аритмий. Причем это связано не с тем, что кофе дает лишнюю нагрузку на сердце, а с увеличением потерь калия с мочой. Для уменьшения риска любителям кофе советуют регулярно есть орехи, сухофрукты, печеный картофель, бананы, бобовые, а также печень и молоко.

● Считается, что лучшее обезболивающее — растворимые в воде «шипучки». Это так. Но часто принимать лекарства в этой форме не стоит. В них содержится много солей, а повышенное содержание в крови натрия увеличивает риск сердечных приступов и инсультов.

● Новое исследование подтвердило: сахар не идет на пользу здоровью и красоте. От лишней глюкозы в крови раньше появляются морщины, кожа становится более чувствительной к ультрафиолету. Поэтому сладкоежки выглядят старше своих ровесников, не употребляющих много сахара.

Постоянно кружилась голова, донимало высокое давление, ноги не слушались, тело зудело — в общем, жила из последних сил...

Айболит рекомендует

Многие, узнав диагноз сахарный диабет, впадают в депрессию. Мне 62 года. Несколько лет назад у меня обнаружили сахарный диабет. Постоянно кружилась голова, донимало высокое давление, беспокоили аритмия и тахикардия, ноги не слушались, тело зудело — в общем, жила из последних сил. Я поняла: так дальше жить нельзя. Начала лечиться, и это принесло положительные результаты. Весной стала использовать в лечении крапиву и одуванчики, готовя из них отвары и салаты. Почувствовала себя лучше. Стала понемногу есть мороженое, пирожки, а на праздники могу себе позволить даже выпить немного спиртного, съесть голубец, холодец и тортик... А еще стараюсь не волноваться, так как волнения способствуют повышению уровня сахара. Но больше всего моему хорошему самочувствию способствует овсяный корень. Это красивое двулетнее растение просто незаменимо при сахарном диабете. Стебли его похожи на гвоздику, но только крупнее, а цветки — на садовую ромашку, только нежно-сиреневого цвета с розовым оттенком. В первый год жизни осенью выкапываю его корни, а чтобы летом собрать семена, овсяный корень оставляю на зиму. Лекарство готовлю так: 1 ст. ложку сухих измельченных корней овсяного корня заливаю в эмалированной посуде 1 стаканом воды, довожу до кипения, кипячу 10 минут на слабом огне. После остывания процеживаю и пью по 2 ст. ложки (при почечнокаменной болезни — по 1 ст. ложке) 3 раза в день до улучшения состояния.

И. Н. Хохлова, Липецкая обл.

Намотай на ус

Каждый пятый пожилой человек старше 55 лет страдает психическими расстройствами — таковы печальные выводы недавнего исследования. Серьезные заболевания, такие как диабет, рак, болезни сердечно-сосудистой системы, а также потеря близких и одиночество, отражаются на душевном здоровье людей в преклонном возрасте. Раннее лечение характерных для старости психических расстройств поможет избежать тяжких последствий и улучшит жизнь пожилых людей.

Умные мысли

■ ЮНОСТЬ — ЭТО ЦВЕТЫ, ЭТО — ЛЮБОВЬ, ЭТО — КРАСОТА. НО ВОТ УЖЕ ГРУБАЯ ЖИЗНЬ ОБРЫВАЕТ ЛЕПЕСТКИ, ГУБИТ РОСТКИ...

Нина Берберова

■ ЖЕНЩИНА, СИЛЬНО И ГЛУБОКО ЧУВСТВУЮЩАЯ И МНОГО ДУМАЮЩАЯ, РЕДКО СОХРАНЯЕТ ДОЛГУЮ МОЛОДОСТЬ ЛИЦА.

Инна Гофф

■ К СОЖАЛЕНИЮ, ЖЕНЩИНОЙ НЕОПРЕДЕЛЕННОГО ВОЗРАСТА МОЖНО БЫТЬ ДО ОПРЕДЕЛЕННОГО ВОЗРАСТА.

Семен Альтов

■ СТАРЫЕ МЕХИ НЕ ВЫДЕРЖИВАЮТ МОЛОДОГО ВИНА, А СТАРОЕ СЕРДЦЕ НЕ ВЫНОСИТ МОЛОДЫХ ЧУВСТВ.

Сергей Аксаков

■ ЕСЛИ ВАША ЛЮБИМАЯ КОФТОЧКА ПОСЛЕ СТИРКИ СТАЛА ВАМ МАЛА, НЕ СПЕШИТЕ ВИНИТЬ СТИРАЛЬНУЮ МАШИНУ. СКОРЕЕ ВСЕГО, ВИНОВАТ ХОЛОДИЛЬНИК.

■ ЕСЛИ БУТЕРБРОД ПАДАЕТ МАСЛОМ ВНИЗ, ЗНАЧИТ, КОЛБАСУ УЖЕ КТО-ТО СЪЕЛ.

■ СЕКРЕТЫ КИТАЙСКОЙ КУХНИ: ЕСЛИ БЛЮДО УКУСИЛО ВАС В ОТВЕТ, ЗНАЧИТ, ОНО СВЕЖЕЕ.

Рак пятится... Вперёд

Миру грозит рост количества заболеваний раком, заявили исследователи из Всемирной организации здравоохранения.

Вирус папилломы человека — один из главных факторов возникновения рака. Предполагается, что использование специальных вакцин помогло бы уберечь сотни тысяч человек от онкологических заболеваний. В Британии вакцинацию против вируса папилломы человека производят всем девочкам в возрасте 12-13 лет, однако мальчикам таких прививок не делают. А австралийские ученые уверены, что причиной возникновения рака у многих людей являются их привычки, например солнечные ванны. Некоторые жарятся на солнце, пока не получат равномерный загар. И еще ученые предлагают употреблять в пищу как можно больше овощей, фруктов и цельнозерновых злаков и как меньше красного мяса и полностью отказаться от переработанного мяса.

В России ежегодно злокачественными опухолями заболевают более 500 тысяч человек, не считая рака кожи. Умирают около 300 тысяч человек ежегодно. На первом месте у мужчин рак легкого, у женщин — рак молочной железы. Смертность от всех форм рака в России снижается, но общая заболеваемость (рак легких, молочной железы, простаты, толстой и прямой кишки) растет.

С раком молочной железы в России ситуация значительно хуже, чем на Западе, потому что он диагностируется на III-IV стадии, а в США практически всегда — на самых ранних стадиях. И 5-летняя выживаемость при раке молочной железы там достигает 95%, в России — не более 60%.

Финны мяса не едят

Как там, у них?

* В Финляндии в 7 раз снизилось количество инфарктов и инсультов и увеличилась продолжительность жизни. Почему? Финны стали употреблять в 8 раз меньше животных жиров и увеличили количество растительных масел, свежих овощей и фруктов. А жирное красное мясо — говядину и свинину — по максимуму заменили нежирными сортами, рыбой и морепродуктами.

* По калорийности растительное масло и животный жир абсолютно одинаковы. Но при этом растительное масло снабжает организм массой полезных веществ. А вот сливочное масло насколько полезно, настолько и вредно. В нем много холестерина и других добавок, которые приводят к сердечно-сосудистым заболеваниям.

* Надо есть как можно меньше жареного. Чем выше температура, тем больше из любого масла — растительного или животного — выделяется вредных и опасных для здоровья продуктов. Последнее полезное новшество в мире — медленное приготовление. Когда еда готовится при 85-90°С, то сохраняет все полезные свойства и не приобретает вредных. В идеале хозяйка выставляет нужную температуру и оставляет еду готовиться всю ночь. К утру получается готовое здоровое блюдо.

На приёме у гастроэнтеролога

Камни в желчном пузыре...

ЧТО ДОЛЖЕН ПРЕДПРИНЯТЬ ЧЕЛОВЕК, У КОТОРОГО ОБНАРУЖИЛИ КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ?

ЕСТЬ ДВА ПУТИ РАЗВИТИЯ СОБЫТИЙ

Первый путь — для тех, кого камни в желчном пузыре никогда не беспокоили и были обнаружены случайно, при очередном обследовании. В этом случае ничего предпринимать не нужно. Просто теперь учитывайте, что у вас есть камни, и несколько измените режим питания, чтобы не спровоцировать приступ желчнокаменной колики. Что это значит? Вам нужно быть более осторожными с теми продуктами, которые вызывают сильные сокращения желчного пузыря, — жирное, жареное, острое, маринованное, копченое. Не надо отказываться от них полностью, но этих продуктов на вашем столе не должно быть много и часто.

Очень важно не переедать, порции не должны быть большими. Чем больше порция еды, тем сильнее сокращается желчный пузырь и тем ближе приступ желчнокаменной колики. Вредно также длительное голодание — оно приводит к застою желчи в желчном пузыре и образованию новых камней или увеличению старых. Противопоказаны любые желчегонные средства — все они могут спровоцировать приступ. Поэтому даже не пытайтесь выгнать камни из желчного пузыря! Если они мирно настроены, отвечайте им тем же. Не будите спящую собаку!

Второй путь — для тех, кого камни в желчном пузыре беспокоят периодическими приступами желчнокаменной колики. В этом случае очень важно убедиться, что приступы боли действительно вызваны камнями в желчном пузыре, а не какой-либо другой причиной. Чтобы это установить, надо тщательно обследоваться именно во время приступа (сделать УЗИ). Если боли возникают из-за того, что в желчном пузыре есть камни, нужно оперироваться, не дожидаясь осложнений и необратимых изменений со стороны других органов. Проконсультируйтесь по этому поводу с хирургом. Именно хирурги решают все вопросы, касающиеся операции: нужно ли ее делать, какую именно и когда.

> ОЧЕНЬ ВАЖНО НЕ ПЕРЕЕДАТЬ, ПОРЦИИ НЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ БОЛЬШИМИ. ЧЕМ БОЛЬШЕ ПОРЦИЯ ЕДЫ, ТЕМ СИЛЬНЕЕ СОКРАЩАЕТСЯ ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ И ТЕМ БЛИЖЕ ПРИСТУП ЖЕЛЧНОКАМЕННОЙ КОЛИКИ.

КАКИЕ КАМНИ ОПАСНЕЕ: БОЛЬШИЕ ИЛИ МАЛЕНЬКИЕ?

Вы скажете: скорее всего, большие. И напрасно! Почему? Большие камни, как правило, тяжелые и неподвижные. Они спокойно лежат в желчном пузыре на одном и том же месте, не тревожа годами. Так спокойно и неподвижно они могут пролежать в желчном пузыре всю жизнь человека, и, если бы не новый метод обследования — УЗИ, — многие об этих камнях так и не узнали бы. Ведь раньше люди в желчных пузырях носили большие камни, не подозревая о них и не тревожась. И даже если такой камень сдвинется с места (его «хозяин» переусердствует с вредной пищей или спиртным) и все-таки вызовет колику, это будет не так уж опасно, потому что большие камни редко вызывают приступ колики, переходящий в острое воспаление желчного пузыря. Тем более они не могут попасть в общий желчный проток и вызвать механическую желтуху.

Совсем по-другому обстоит дело с маленькими камнями. Чем меньше камень, тем он подвижней, тем легче и быстрее реагирует на любое сокращение желчного пузыря и тем легче и быстрее «выкатывается» в пузырный проток, вызывая колику и острый холецистит со всеми возможными его осложнениями. Тем легче он может попасть в общий желчный проток и вызвать такие осложнения, как механическая желтуха и острый панкреатит. Маленькие камни беспокойны и суетливы. Они часто тревожат человека болями, приступами, осложнениями.

Как видите, для обладателя камней в желчном пузыре очень важно, как ведут себя эти камни. Пусть они будут большими, любого химического состава и любой формы. Но если они неподвижны и медлительны, с ними можно мирно жить годами. Такие камни еще называют немыми, потому что они молчат, не заявляют о себе и не требуют внимания (мало того — они не требуют и операции, что тоже очень и очень важно). Конечно, большие камни нельзя выгнать и растворить, а маленькие вроде бы можно, по крайней мере, есть надежда. Но вся проблема в том, что выгонять камни очень опасно. К тому же эта процедура малоэффективная, длительная и дорогостоящая. Да и часто случаются повторные образования камней.

ПУТЕШЕСТВУЕМ С ЖЕЛЧЬЮ В 12-ПЕРСТНУЮ КИШКУ

Желчь вырабатывается клетками самой большой железы в организме человека — печени. Здесь она рождается и, пройдя определенный путь, попадает в двенадцатиперстную кишку, где и работает. Как же она проходит этот путь? Причем не просто проходит, а делает это правильно. Печень вырабатывает желчь постоянно, независимо от того, принимаем мы пищу или спим. Но в двенадцатиперстную кишку желчь попадает именно в нужный момент — во время приема пищи. Как это все происходит? Давайте проследим ее путь.

Печень — самая большая и очень важная железа организма.

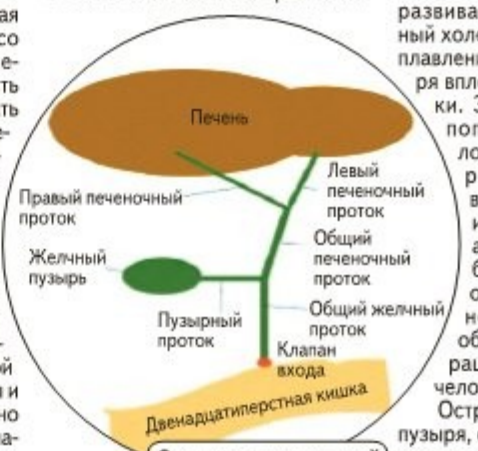


Схема желчных путей

Она выполняет очень много функций, и одна из них — желчеобразование. Печень работает беспрерывно день и ночь и так же беспрерывно вырабатывает желчь. Из каждой ее клеточки желчь поступает в специальную трубочку — желчный проток. Сначала эти протоки микроскопически малы, но их очень много. И, сливаясь друг с другом, они постепенно формируют все большие и большие протоки. Это так же, как большая река, начинаясь с маленького ручейка, постепенно превращается в мощный поток воды, потому что в нее впадает много других маленьких ручейков. В конечном итоге образуются два больших протока — правый печеночный проток и левый. Правый выходит из правой доли печени, а левый, соответственно, из левой. Посмотрите на схему, чтобы стало понятней. Затем эти протоки сливаются и образуют общий печеночный проток. Чуть в стороне от общего печеночного протока, под печенью, находится желчный пузырь. Из него тоже идет проток — пузырный. Он впадает в общий печеночный проток, и, когда общий и пузырный протоки сливаются, образуется самый большой проток — общий желчный проток. Он-то и впадает уже в двенадцатиперстную кишку.

> БОЛЬШИЕ КАМНИ РЕДКО ВЫЗЫВАЮТ КОЛИКИ, ПЕРЕХОДЯЩИЕ В ОСТРОЕ ВОСПАЛЕНИЕ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ. А ВОТ МАЛЕНЬКИЕ ЧАСТО ТРЕВОЖАТ ЧЕЛОВЕКА БОЛЯМИ, ПРИСТУПАМИ, ОСЛОЖНЕНИЯМИ.

Как видите, у желчи есть специальная, только для нее предназначенная дорога, по которой она следует из печени в двенадцатиперстную кишку. Но, как уже говорилось, желчь вырабатывается в печени постоянно. А в двенадцатиперстную кишку поступает только тогда, когда она там нужна.

ЧТО ПРОИСХОДИТ ПРИ ЗАКУПОРКЕ ЖЕЛЧНОГО ПРОТОКА КАМНЕМ?

Камень может остановиться на любом уровне: на уровне пузырного протока или на уровне общего желчного протока. Остановиться прочно и надежно, вклинившись в узкий проток. Если не удается быстро вывести камень из протока, развиваются осложнения. Какие? При закупорке пузырного протока перекрывается выход желчи из желчного пузыря и начинается воспаление желчного пузыря (острый холецистит). Если препятствие долго не удается устранить, воспалительный процесс может перейти в гнойный, и возникает острый гнойный холецистит (острый флегмонозный холецистит). Если организм слаб, а инфекция достаточно сильна, процесс идет дальше, и развивается острый гангренозный холецистит: нагноение и расплавление стенки желчного пузыря вплоть до образования дырки. Это очень опасно: гной, попадая в брюшную полость, вызывает острый перитонит — воспаление всей брюшной полости или, что случается чаще, абсцессы (гнойники) брюшной полости. Это опасные и грозные осложнения, и здесь уже не обойтись без сложной операции, чтобы спасти жизнь человека.

Острое воспаление желчного пузыря, особенно гнойное, может вызвать такое тяжелое осложнение, как острый холангит. Это воспаление желчных протоков. После него, когда человек выздоравливает, остаются последствия в виде сужения желчных протоков, поражения клеток печени. Если камень все-таки удается вернуть назад в желчный пузырь или протолкнуть в кишечник, воспаление стихает, больной выздоравливает. Но... Каждое воспаление оставляет на память о себе: сужения протоков, спайки, склероз части стенки желчного пузыря... Если выход камня в пузырный проток происходит неоднократно, это приводит к тому, что проток становится полностью непроходимым, а желчный пузырь превращается в плотное грубое образование, не способное ни к растяжению, ни к сокращению. Или он настолько изуродован спайками и склерозом, что узнать в этом образовании бывший желчный пузырь становится просто невозможно.

Бывает, что камень вклинивается так прочно, что удалить его из протока без операции не удается. Врачи пытаются помочь больному, воспаление может затихнуть, боль исчезнуть, и пациент отказывается от операции, поскольку чувствует себя лучше (оперироваться не хочет никто). Камень так и остается в пузырном протоке, выключив желчный пузырь из работы, и он остается висеть под печенью никому не нужным и бесполезным мешком, наполненным или стерильной жидкостью (водянка желчного пузыря), или гноем (эмпиема желчного пузыря).

P. S. О том, как работает желчный пузырь, если он набит камнями, читайте в следующем номере «Айболита».

Э. В. Синельников, гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Сам себе доктор

Не носите тесную одежду!

КАК ОБЛЕГЧИТЬ СВОЕ СОСТОЯНИЕ ПРИ БОЛЕЗНИ РЕЙНО.

* Если чувство онемения долго не проходит, попробуйте помахать руками, чтобы стало тепло. Махните рукой вниз, заведите ее назад за спину, а затем вперед перед собой. Делайте это со скоростью 80 взмахов в минуту (это не так быстро, как кажется). Эффект ветряной мельницы заставляет кровь приливать к пальцам, и это хорошо действует на них.

* Ешьте пищу, богатую железом. От недостатка железа может изменяться работа щитовидной железы, которая регулирует теплоту тела. Железо содержится в мясе, горохе, птице, рыбе, зеленых листьях овощей. Хорош апельсиновый сок, поскольку он увеличивает способность организма усваивать железо.

* Старайтесь не нервничать. Почему? Стресс вызывает в организме точно такую же реакцию, что и холод. Кровь отливает от рук и ног к мозгу и внутренним органам.

* Выбирайте ткани, которые впитывают пот. Причиной холодных рук и ног является потливость. Особенно чувствительны руки и ноги, потому что на ладонях, ступнях самое большое во всем теле количество потовых желез. Вот почему от толстых шерстяных носков и ботинок с внутренней подкладкой из чистой шерсти ноги могут вспотеть и замерзнуть.

* Убедитесь, что одежда свободная. Тесная одежда может нарушить кровообращение.

* Не курите: никотин вызывает спазмы сосудов и сужает мелкие кровеносные сосуды. Люди с болезнью Рейно чувствительны даже к курению других.

* Ограничьте употребление кофе. Он и другие содержащие кофеин продукты сужают кровеносные сосуды.

* Избегайте алкоголя. От алкоголя усиливается ток крови, давая немедленное ощущение тепла, но это тепло скоро теряется, снижая внутреннюю температуру тела. Другими словами, на самом деле от алкоголя становится холоднее. Опасность заключается в том, что, выпив большое количество алкоголя и выйдя надолго на холод, можно даже получить обморожение.

«ДЕДСАД» ДЛЯ ПОЖИЛЫХ

В башкирском городе Сибае открылся необычный интернат — дедский садик.

Занятые дети сдают туда на день пожилых родителей. Поначалу эта идея вызывала противоречивые чувства из-за сходства с домом престарелых. Но вскоре ее оценили: ведь сиделка для немощных людей стоит дорого, к тому же старикам порой бывает невыносимо находиться дома одним. Пожилых родственников можно оставить и на более длительный срок, например на время командировки или отпуска.

ПРИКАЗАНО ХУДЕТЬ!

Президент Мексики Энрике Пенья заявил, что жизнь миллионов мексиканцев находится под угрозой.

«Мы не можем сидеть сложа руки в условиях эпидемии ожирения», — сказал он. Президент призвал мексиканцев хотя бы час в день посвящать физической культуре. Все продукты, содержащие 264 килокалории на 100 граммов и более, теперь будут облагаться налогом, а с каждого литра сладких напитков будет взиматься 1 песо (8 американских центов).

Как там, у них?

В Таджикистане молодые листья и лозу винограда применяют для лечения гипертонической болезни и сахарного диабета. Собранные листья и побеги сушат в тени и сохраняют в картонных коробках. Настой готовят так: 4 ст. ложки (40-50 г) листьев винограда заваривают как чай в 0,5 л кипяченой воды и кипятят на медленном огне 20 минут. Процеживают и пьют по 1/2 стакана 3-4 раза в день перед едой.

Лечебные ванны при болезнях почек

Для очищения почек полезно делать теплые ванны (лучше принимать на ночь). Температура воды — 32-34°С. Процедуры принимайте через день по 15-20 минут. Курс лечения — 7-9 ванн.

* Мелко порубите веточки сосны и шишки ели, смешайте, заполните смесью на треть объема 10-литровую посуду, залейте водой, поставьте на слабый огонь и варите 30 минут. Настаивайте 1 час, процедите, вылейте в ванну. Такая ванна полезна для почек и мочевого пузыря, хорошо действует на кожу, укрепляет сосуды.

* Возьмите в равных частях сенную труху, сосновые веточки, овсяную солому, измельчите. Наполните смесью наполовину 10-литровую посуду, долейте кипятка и варите на слабом огне 20 минут. Настаивайте 1 час, процедите и влейте в ванну.

* Для полной ванны возьмите 250 г хвоща полевого, для сидячей и ножной ванн — 150 г. Траву залейте 5 л кипятка, настаивайте 2-3 часа. Хвощовые ванны применяются при почечной колике, циститах. При хроническом цистите можно принимать сидячие паровые ванны из отвара полевого хвоща продолжительностью 30 минут, а при хроническом пиелонефрите туловище обертывать тканью, смоченной тем же отваром, но разведенным наполовину водой. Компресс должен быть теплым, согревающим. Продолжительность каждой процедуры — 1,5 часа.

* Смешайте в равных частях лист березы и шалфея, траву спорыша. 200 г смеси залейте 3-5 л кипятка, настаивайте 3 часа, процедите и вылейте в ванну.

На каждый день

● **Мучают запоры?** 2 ст. ложки семян подорожника большого залейте 1 стаканом воды, доведите до кипения, настаивайте, укутав, до остывания и принимайте по 1 ст. ложке 1 раз в день — утром натощак.

● **При пиелонефрите** принимайте отвар из листьев брусники. 1 ст. ложку сырья залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 5 минут, процедите и пейте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды в течение 2 недель.

● **От остеопороза** 1 ст. ложку измельченной травы зверобоя залейте 1 стаканом кипятка, держите 15 минут на кипящей водяной бане, настаивайте 40 минут, процедите. Разведите в отваре 100 г меда и 1 ст. ложку свежевыжатого лимонного сока. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2-3 месяцев. Храните лекарство в холодильнике.

ЕСЛИ НОСИТЬ СОТОВЫЙ В КАРМАНЕ БРЮК, НЕ БУДЕТ ДЕТЕЙ. НО ЕСЛИ В ДРУГОМ КАРМАНЕ БРЮК НОСИТЬ КАКТУС, ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО.

Вы просили рассказать — *03 для всех*

Аутоиммунный тиреоидит

Хроническим аутоиммунным тиреоидитом болею 6 лет. Постоянно принимаю «L-Тироксин» (по 100 мг). ТТГ был в норме 5 лет, а с января стал 6,2-7,2. После увеличения дозы «L-тироксина» до 125 мг ТТГ все равно высокий (5,4). Что делать? Почему не снижается показатель ТТГ?

Виктория, Пермский край

При гипотиреозе на фоне хронического аутоиммунного тиреоидита назначается заместительная терапия синтетическими гормонами щитовидной железы. Цель лечения — добиться нормальных показателей ТТГ. Он должен снижаться при правильно подобранной дозе лекарства.

Чаще всего лечение гормонами не помогает, когда больной пропускает прием лекарства или принимает его нерегулярно. В этих случаях ТТГ не снизится или снизится незначительно. Почему? Дело в том, что ТТГ медленно реагирует на прием препарата, и только через 6-8 недель становится ясно, насколько эффективно лекарство.

Если хотите чувствовать себя хорошо, принимайте гормоны каждый день. У здорового человека тироксин вырабатывается ежедневно. Цель лечения — искусственно создать нужную концентрацию крови в гормонах.

Еще одна причина, почему гормоны не помогают: иногда больной не выполняет рекомендацию пить препарат утром натощак, строго за 30 минут до еды. Если принимать лекарство непосредственно перед едой или после приема пищи, то 50% лекарственного вещества не всосется, эффекта не будет — ТТГ останется высоким. Главное, принимать препарат именно натощак и не позже чем за 30 минут до еды.

Иногда врачи рекомендуют дробить дозу препарата на 2 приема, и напрасно. У здорового человека пик секреции тироксина приходится на утренние часы, и организм настроен именно на такой ритм, а не на обеденный прием. Тироксин — гормон пробуждения. Если его принять в обед, нарушается сон, ведь к ночи его действие еще не закончится. Желательно не дробить таблетки. Сейчас выпускается тироксин в дозах 25, 50, 75 и 125 мг, поэтому легко подобрать нужную дозу, не нарушая целостности таблетки.

Очень часто пациенты прерывают прием гормонов щитовидной железы, чтобы отдохнуть, боясь привыкания. Перерывы делать нельзя, ведь после прекращения приема концентрация гормонов в крови падает, и ТТГ снова поднимается.

Синтетические аналоги тироксина («L-Тироксин», «Эутирокс») по строению и действию повторяют человеческий гормон тироксин. Побочных эффектов у этих препаратов нет. Возможна аллергическая реакция, индивидуальная непереносимость — но не на гормон, а на вспомогательные наполнители таблетки (например, на оболочку). Препараты тиреоидных гормонов принимают без перерыва, пожизненно.

Ухудшение самочувствия в виде сердцебиения, болей в сердце, аритмии объясняется неправильно подобранной дозой гормона. При ухудшении самочувствия отменять гормоны нельзя, а надо срочно сдать анализ крови на ТТГ, $СвТ_4$, посетить своего эндокринолога, и врач скорректирует дозу лекарства.

Нерегулярный прием и самостоятельная отмена гормона — не единственная причина ухудшения здоровья. Сейчас в аптеках продают поддельные препараты. Поэтому, если вы не совершали ошибок, описанных выше, а вам худо, попробуйте лекарства из другой пачки от другого производителя. Возможно, это улучшит показатели крови.

Хронический аутоиммунный тиреоидит имеет свойство прогрессировать с течением времени. Поэтому подобранной несколько лет назад дозы гормона будет не хватать. Только контроль ТТГ поможет избежать обострения болезни. На это требуется выдержка и терпение и от пациента, и от врача-эндокринолога.

И. Н. Рублева, эндокринолог, кандидат медицинских наук

Цифры и факты

■ ПРАВОЕ ЛЕГКОЕ ЧЕЛОВЕКА ВМЕЩАЕТ В СЕБЯ БОЛЬШЕ ВОЗДУХА, ЧЕМ ЛЕВОЕ.

■ ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК ДЕЛАЕТ ПРИМЕРНО 23 ТЫСЯЧИ ВДОХОВ (И ВЫДОХОВ) В ДЕНЬ.

■ УГЛЕКИСЛОГО ГАЗА В ВЫДЫХАЕМОМ ЧЕЛОВЕКОМ ВОЗДУХЕ В 100 РАЗ БОЛЬШЕ, ЧЕМ В АТМОСФЕРЕ.

Больно наклоняться...

Вы просили рассказать

Работая на огороде, внезапно почувствовал такую резкую боль в пояснице, что перехватило дыхание. После этого 3 дня не мог разогнуть спину. Сейчас полегчало, но все равно боюсь наклоняться. Что со мной было?

И. Н. Шахворстов, Рязанская обл.

Резкую внезапную боль в спине или шее называют прострелом. Это острый спазм мышц спины, шеи или поясницы. Он может возникнуть не сразу, а через день-два после чрезмерной физической нагрузки или после долгой работы в неудобном положении. Такой же спазм может быть спровоцирован переохлаждением, сквозняком, перенесенной ОРВИ и даже сильным стрессом. Если боль в спине или шее связана с поражением корешков нервов, отходящих от спинного мозга, и распространяется по ходу нервов, — это радикулит. Обычно он бывает у пожилых людей. При радикулите шейного отдела сильная боль возникает в затылке, плече, лопатке, появляется кривошея. Один из симптомов поражения грудного отдела позвоночника — боли в межреберных промежутках (часто такое состояние принимают за инфаркт). Наиболее распространен пояснично-крестцовый радикулит, когда боли из поясницы отдают в ягодицу, бедро, голень, стопу. После первого же прострела надо обратиться к врачу, иначе болевые приступы будут повторяться все чаще.

Ю. И. Кадимова, невролог, врач высшей категории

РУКИ, РАСТУЩИЕ НЕ ИЗ ТОГО МЕСТА, — САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ МУТАЦИЯ НА ЗЕМЛЕ.

Проверено на себе

При диабете

* 1 кг свежих огурцов натрите на крупной терке, залейте 0,5 л коньяка, плотно закройте емкость и настаивайте 3-5 дней в темном месте, изредка встряхивая содержимое. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* Смешайте мед, пропущенные через мясорубку лимоны с кожурой и чеснок (все ингредиенты берутся произвольно). Настаивайте смесь 1 неделю и принимайте по 4 чайн. ложки 1 раз в день, медленно смакуя.

* 1 чайн. ложку измельченных листьев черники заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут на горячей плите, процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

* 1 чайн. ложку мелко нарезанного корня одуванчика лекарственного заварите в 1 стакане кипятка, настаивайте 20 минут, охладите, процедите и принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

Проверено на себе

Каждое утро сестра готовила отвар...

Этот рецепт помог моей сестре, страдающей от сахарного диабета, улучшить состояние. Она растирала в порошок и смешивала по 20 г корня лопуха, стручков фасоли, листьев черники и грецкого ореха. 1 ст. ложку с верхом смеси варила 5 минут в 1 л воды, а затем выпивала весь объем равными порциями в течение дня после еды. Принимала отвар до нормализации уровня сахара в крови. Ежедневно готовила свежую порцию.

О. Новикова, Пермский край

Диабетикам очень полезна шелковица

Надо измельчить 2 молодые веточки дерева длиной 10 см, залить их 0,5 л воды, кипятить 30 минут, настоять и пить вместо чая несколько раз в день. Также нужно стараться в сезон съедать как можно больше ягод шелковицы, а ее свежие листья добавлять в различные овощные салаты. На зиму можно насушить ягод, листьев и веточек этого дерева, а потом в измельченном виде добавлять их в творог, каши, картофельное пюре.

И. Н. Лыков, Краснодарский край

ПРИ ДИАБЕТЕ ПРОМОЙТЕ ГРЕЧНЕВУЮ КРУПУ И ИЗМЕЛЬЧИТЕ В МУКУ. В СТАКАН КЕФИРА ВСЫПЬТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ МУКИ И ОСТАВЬТЕ ДО УТРА. УТРОМ ВЫПЕЙТЕ СТАКАН ВОДЫ, А ЧЕРЕЗ 15 МИНУТ — КЕФИР С ГРЕЧКОЙ.

■ УЧАСТНИК «БИТВЫ ЭКСТРАСЕНСОВ» ЗАСТРЯЛ В ЛИФТЕ И ПОЛДНЯ НЕ МОГ ВЫЗВАТЬ ЛИФТЕРА. ПОТОМУ ЧТО ПРИХОДИЛ ТО СТАЛИН, ТО ЛЕНИН.

■ СЛУЧАЙНО ОТКРЫВ ДВЕРЬ ШКОЛЬНОЙ ПОДСОБКИ, УЧЕНИК ОБЕСПЕЧИЛ СЕБЯ ТВЕРДЫМИ ПЯТЕРКАМИ ПО РУССКОМУ ЯЗЫКУ И ФИЗКУЛЬТУРЕ.

Лечебный напиток

Всю ночь кобыла снилась...

Еще в советское время попал я на казахстанский курорт. В одном из магазинов недалеко от пансионата каждый день продавался кумыс. А я очень люблю этот целебный напиток.

Стою в очереди за кумысом, вдруг появляется нетрезвый отдыхающий и пьяным голосом на весь магазин орет: «Мужики! Пейте кумыс! Советую! Вчера 2 стакана выпил — всю ночь кобыла снилась!» От смеха в магазине стеллажи закачались.

Слышал от знакомого аксакала легенду о том, как раньше лечили кумысом больных туберкулезом. Запрягали лошадь, на телегу ставили бидоны с кумысом, сюда же усаживали человек пять безнадежно больных и отправляли их в степь. Ездить надо было 10 дней. Еды не было. Хочешь есть — пей кумыс, пить хочешь — пей кумыс, умираешь от жажды — опять кумыс. Возвращались люди истощенные, но здоровые. Такая вот легенда о целебных свойствах кумыса. Короче, кумыс — панацея от многих заболеваний.

А теперь самое важное для тех, у кого нет лошадей, а потому и нет кумыса. Я научился делать его из простого магазинного кефира. Для получения домашнего кумыса требуется 2 л кефира (не жирного), 10 г сухих дрожжей и 5 ст. ложек сахарного песка.

Поэтапно все готовится так. В 3-литровую банку вылейте 2 л кефира, имеющего температуру 25-30°С, размешайте с 4 ложками сахара. Смешайте 10 г сухих дрожжей (вместо сухих можно использовать прессованные хлебопекарные) с 1 ст. ложкой сахара в пол-литровой банке, наполненной на 1/3 кипяченой, чуть тепловатой водой. Подождите, пока не появится хорошая пенка. Затем содержимое пол-литровой банки вместе с пенной шапкой вылейте в 3-литровую и хорошо перемешайте. Теперь в большую банку добавьте еще немного кипяченой тепловатой воды, чтобы содержимого стало 2,5 л, но не более. Подождите 2-3 часа, пока жидкость в банке начнет хорошо подходить, после чего поставьте в холодильник (там дойдет). Консистенция самодельного кумыса несколько жиже кефирной.

Детям кумыс давать можно, но немного, в нем содержится до 1-2% спирта. Этой зимой весь город у нас переболел гриппом, а мы даже не чихнули. Не исключено, что причина — целебный кумыс.

Правильно приготовленный кумыс при легком взбалтывании превращается в однородную пену с приятным, слегка жгучим вкусом. Этот напиток хорошо тонизирует, утоляет жажду, улучшает самочувствие. В холодильнике кумыс храните не больше недели.

P.S. У кумыса есть легкий слабительный, мочегонный и возбуждающий эффекты. Не пейте его в холодном виде и после ужина, особенно перед сном. Врачи не рекомендуют пить кумыс, если в почках и печени есть воспалительные процессы.

Михалыч, Нижний Новгород

Уроки жизни

Заболел? Остановись, отдышись, подумай... Ведь ты не железный...

НИКОЛАЙ БАСКОВ, российский эстрадный и оперный певец, киноактер, телеведущий:

— Два года назад я оказался в ситуации, которая реально поставила меня на грань между жизнью и смертью. Несколько дней подряд у меня болел живот. Ну с кем не бывает? Я же мужчина — ерунда, потерплю! И вдруг теряю сознание, меня на скорой увозят в больницу, и сорок минут спустя уже лежу на операционном столе. Оказалось, перитонит плюс интоксикация организма. Я чуть не умер. Врачи сказали: «Поставьте в храме свечку — вы счастливчик, в рубашке родились. Дикое переутомление, жизнь на пределе, на грани срыва — благодатное поле для того, чтобы получить в итоге такой диагноз. Еще чуть-чуть — и было бы поздно...» Почувствовал, что это некий сигнал: мол, остановись, отдышись, подумай о себе, пересмотри что-то в своей жизни... Не надейся на крепость организма, на молодость. Ведь ты не железный человек. Сумей притормозить... Не хочу больше никому доказывать, что я лучший. Просто хочу жить... А когда становится совсем тяжело, говорю себе: «Подумай о людях, которым хуже, но они не хнычут, справляются». И как-то взбадриваюсь, перестаю унывать. Уныние вообще нельзя к себе впускать, не зря же оно считается грехом.

Запахи

Цифры и факты

* Самыми любимыми запахами у людей считаются запахи свежего хлеба, свежескошенной травы и кофе. Поэтому в больших магазинах пахнет свежей выпечкой и кофе.

* До 70% запахов не ощущают городские жители. А африканец, живущий в дикой природе, способен уловить запах своего друга, прошедшего по лесной тропинке несколько часов назад.

* У многих животных есть любимые запахи. У собак это запах аниса, у кошки — валерианы и мяты, львы любят хорошие духи. А вот верблюда привлекает запах табачного дыма.

* В носу у собаки расположены 230 млн обонятельных клеток, а у человека — всего лишь 10-11 млн, то есть в 20 раз меньше.

* Американцы добавляют в газ, идущий по газопроводам, запах тухлого мяса. Над местом утечки газа тут же собираются грифы, это позволяет быстро определить, в каком месте необходим ремонт.

* Ванилин — самое пахучее вещество в мире.

* Старость, курение, злоупотребление кофе, насморк и болезнь Паркинсона могут привести к тому, что человек перестает чувствовать запахи.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

В последние годы инфаркт помолодел

ЕЖЕГОДНО ИНФАРКТ МИОКАРДА ПОРАЖАЕТ ДЕСЯТКИ ТЫСЯЧ РОССИЯН. ПРИЧЕМ ЗА ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ НЕДУГ ПОМОЛОДЕЛ. СРЕДИ ИНФАРКТНИКОВ — ЕДВА ПЕРЕШАГНУВШИЕ 40-ЛЕТНИЙ РУБЕЖ.

— В чем причина?

— Причин много, главная — ритм жизни ускоряется, а о своем здоровье мы заботиться так и не научились. В круговороте повседневной суеты легкое недомогание стало нормой. Людей, которым грозит инфаркт, распознать легко: они энергично жестикулируют, много и быстро говорят, постоянно чем-то заняты, практически не отдыхают. Как правило, это мужчины средних лет, хотя в последние годы женщины не уступают сильному полу.

— Стремление к успеху, умение хорошоработать — неплохое качество...

— Это так. Но если человек не умеет организовывать свой труд, он в скором времени и работать не сможет, и свое здоровье подорвет. Хочу дать несколько советов.

* Если на работе аврал, выберите место, где вас не беспокоят, сядьте удобнее, прислонитесь к спинке стула и 3-5 минут медленно вдыхайте через нос, выдыхайте через рот, представляя, как с каждым вздохом организм наполняется приятной легкостью.

* Если предстоит неприятное дело, лучше выполните его сразу, чтобы не усиливать нервное напряжение. Не позволяйте себе излишне волноваться: «болеть» за дело надо спокойно, тогда и результат будет лучше.

— Наверняка, кроме психических факторов есть и другие...

— Главной причиной болезни на сегодняшний день остается атеросклероз сосудов. Избыточная масса тела, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание приводят к тому, что на стенках артерий откладываются жиры — холестерин и липиды. Места, где липидных скоплений особенно много, называются атеросклеротическими бляшками. В любой момент стенка бляшки, а значит, и внутренняя оболочка артерии могут треснуть. Для организма это сигнал тревоги, трещинку он стремится залечить кровяным сгустком, поэтому на поврежденном месте образуется тромб. Он растет, пока не закроет весь просвет артерии. В результате участок сердца, который она питает, остается без кровоснабжения, а значит, без кислорода. На голодном пайке клетки миокарда могут прожить 20-30 минут, потом они гибнут. Это и есть инфаркт — участок омертвения в ткани сердца. К другим факторам развития болезни можно отнести сахарный диабет: высокий уровень глюкозы делает сосуды ломкими и подверженными разрывам. Целостность артерии может нарушить и высокое кровяное давление, оно тоже со временем истончает сосуды. И, конечно, вредно курить. Никотин вызывает спазм коронарных артерий, увеличивает риск образования тромбов. У курильщиков инфаркт развивается в три раза чаще, чем у некурящих людей. Так что выводы делайте сами.

— Какую роль в развитии заболевания играет наследственность?

— Если у одного из прямых родственников был инфаркт миокарда или атеросклероз, риск развития болезни возрастает в несколько раз. Однако передается не сама болезнь, а только предрасположенность к ней. От наследственности никуда не деться, но вы можете бросить курить, отказаться от алкоголя, больше двигаться, делать утреннюю зарядку, гулять на свежем воздухе не менее часа в день, поддерживать в норме артериальное давление (140/90 мм рт. ст. считается повышенным в любом возрасте), следить за весом и хотя бы раз в год проверять уровень холестерина и сахара в крови. Это поможет предупредить развитие инфаркта.

ЕСЛИ У ОДНОГО ИЗ ПРЯМЫХ РОДСТВЕННИКОВ БЫЛ ИНФАРКТ МИОКАРДА ИЛИ АТЕРОСКЛЕРОЗ, РИСК РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНИ У ВАС ВОЗРАСТАЕТ В НЕСКОЛЬКО РАЗ.

— Могут ли приступы боли в груди быть предвестником инфаркта?

— Если боль за грудиной возникает после физической работы, можно предположить развитие ишемической болезни сердца — стенокардии. То есть сосуды уже не в порядке, и, скорее всего, имеется повышенное содержание холестерина в крови. Такие сигналы нельзя оставлять без внимания, надо показаться врачу и пройти обследование. Инфаркт развивается именно потому, что пациенты недооценивают первые приступы боли в сердце. А наступает чаще в состоянии покоя, возможно, даже во сне. Самое любимое его время — раннее утро. Первым признаком становится сильная боль за грудиной, которая может отдавать в руку, плечо, спину, шею. Иногда появляется затруднение дыхания. Пытаться перетерпеть подобные симптомы нельзя. Самые правильные действия — принять нитроглицерин и вызвать врача. Если сдают нервы, выпейте 30-40 капель валокордина и спокойно посидите до приезда скорой. Чтобы не рисковать, при малейшем подозрении на инфаркт врачи отправляют больного в реанимационное отделение. Только в течение первых нескольких часов с помощью специальных препаратов (тромболитиков) или коронарной ангиопластики (расширение сосуда с помощью специальной техники) можно восстановить кровоток в коронарной артерии. В первые 3-4 дня обязателен постельный режим, позже можно наращивать физическую нагрузку, попутно принимая медикаменты.

— Как долго нужно принимать препараты?

— Пожизненно. Даже если самочувствие прекрасное, сердцу требуется постоянная помощь. Как правило, прописывают аспирин, чтобы не образовывались тромбы; препараты, расширяющие коронарные сосуды; статины, снижающие уровень холестерина; бета-блокаторы, замедляющие ритм сердечных сокращений. Грамотно подобранное лечение в сочетании с витаминами и лечебными травами дает отличный результат. Причем лекарства — только дополнение к разумному образу жизни и повседневной физической активности.

— Неужели после инфаркта может идти речь о физических нагрузках?

— Обязательно. Регулярные физические нагрузки важны для восстановления организма. Они улучшают кровообращение, снижают артериальное давление, восстанавливают работу сердца. Если человек продолжает делать гимнастику, которую обычно назначают в стационаре, риск повторного приступа снижается втрое. Я рекомендую после выписки регулярно гулять на свежем воздухе 40-60 минут. Через 3-4 недели можно приступать к тренировочной ходьбе по лестнице (3-4 этажа пешком, медленно). Кстати, если вы можете подняться на четвертый этаж, не ощущая одышку, значит, восстановление проходит успешно. Со временем пойдут на пользу ходьба на лыжах, велосипедные прогулки, спокойное плавание. К тому же это и профилактика лишнего веса: полнеть ни в коем случае нельзя! Лишние килограммы — дополнительная нагрузка на сердце.

— Какие рекомендации по питанию вы можете дать?

— В рационе должна преобладать молочно-растительная пища, овощи (кроме картофеля) и фрукты (кроме бананов и винограда). Разрешаются отварное нежирное мясо, рыба, полезны также гречневая и овсяная крупы. Исключите жирное мясо, сдобу, кондитерские изделия. Сливочное масло — не более 15 г в день. Еду готовьте на растительном масле и старайтесь недосаливать: соль способствует повышению давления. Из напитков полезны фруктовые соки.

— Сможет ли человек после инфаркта вернуться к привычной жизни и какую помощь могут оказать родные?

— Инфаркт — это всегда стресс, но важно суметь адаптироваться к нарушению привычного образа жизни. Близким родственникам не стоит создавать для больного тепличную обстановку — это формирует чувство неполноценности. Старайтесь внушать ему уверенность в своих силах, привлекайте к домашним делам, обсуждайте житейские проблемы, поощряйте общение с детьми и внуками. Рано или поздно возникнет вопрос о возвращении к трудовой деятельности. Эта проблема решается индивидуально медико-социальной экспертной комиссией, обычно через 3-4 месяца после инфаркта. Лучше вернуться к прежнему делу, в коллектив, где сложились дружеские отношения. Главное, чтобы работа не была связана с чрезмерными физическими нагрузками.

Павел Николаевич Толмачев, врач-кардиолог

НИКОТИН ВЫЗЫВАЕТ СПАЗМ КОРОНАРНЫХ АРТЕРИЙ, УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ОБРАЗОВАНИЯ ТРОМБОВ. У КУРИЛЬЩИКОВ ИНФАРКТ РАЗВИВАЕТСЯ В ТРИ РАЗА ЧАЩЕ, ЧЕМ У НЕКУРЯЩИХ ЛЮДЕЙ.

Не упусти время

■ ИНФАРКТ НАСТУПАЕТ ЧАЩЕ В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ, ВОЗМОЖНО, ДАЖЕ ВО СНЕ. САМОЕ ЛЮБИМОЕ ЕГО ВРЕМЯ — РАННЕЕ УТРО.

■ ПЕРВЫМ ПРИЗНАКОМ СТАНОВИТСЯ СИЛЬНАЯ БОЛЬ ЗА ГРУДИНОЙ. ОНА МОЖЕТ ОТДАВАТЬ В РУКУ, ПЛЕЧО, СПИНУ, ШЕЮ.

■ САМЫЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ — ПРИНЯТЬ НИТРОГЛИЦЕРИН И ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ.

Сам себе доктор

Втирайте смесь в парализованные участки

Тем, кто перенес инсульт, советую смешать по объему 2 части растительного масла, 1 часть медицинского спирта, а затем втирать смесь, массируя, в парализованные участки тела. Кроме этого, надо принимать по 1 чайн. ложке 3 раза в день сок горькой полыни с медом. Вскоре почувствуете улучшение.

И. В. Никаноров, Орел

Справиться с сердцебиением мне помог девясил

Свежие корни растения измельчила, залила 3 ст. ложки с небольшой горкой 0,7 л белого виноградного вина типа портвейн, довела до кипения и кипятила 15 минут на слабом огне. После остывания процедила и пила по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 2 месяцев весной и столько же времени осенью. Так я избавилась от тахикардии. Часто девясиловое вино принимают просто для повышения иммунитета. Это надежное и совершенно безвредное лекарство.

О. Нарышкина, Липецкая обл.

Отвар семян укропа заменил глазные капли

После 45 лет у меня стало ухудшаться зрение: очки меняла каждый год, да и в глазах как будто стала накапливаться усталость. Пробовала пить пищевые добавки, но они не помогли — пустая трата денег. Поделюсь проверенным рецептом, который мне очень помогает. Заливаю 1 ст. ложку семян укропа 1 стаканом кипятка, настаиваю ночь, процеживаю и закапываю в глаза по 2 капли 2 раза в день — утром и вечером. Курс лечения — месяц, затем делаю перерыв на 2 недели и повторяю лечение. В течение года провожу 3-4 курса. Настой храню в холодильнике не более 3 суток.

А. Н. Зотова, РСО-Алания

АЛКОГОЛИЗМ ОТСТУПАЕТ!

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Препарат «Барьер» создан для анонимного применения! Зависимый человек не осознает своего плачевного и омерзительного существования! И сам к врачу не обратится! Не ждите чудес!

Берите все в свои руки, спасайте родных людей от этого страшного недуга! Препарат блокирует алкогольную тягу, снимая нервный стресс, и человек смотрит на мир не только трезвыми глазами, но и со спокойной душой. Только тогда придет осознание своей жизни и решение поменять все! Начать жизнь с чистого листа!

В этот момент поддержка близких необходима! Мы будем с вами от начала и до конца, помогая, поддерживая Вас! Главное, что НАПИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!! Так как на протяжении применения препарата у зависимого человека появляется отвращение как к самому алкоголю, так и к его запаху! Выпить становится мучительно и невыносимо, проще остаться трезвым! Звоните, мы поможем вам!

тел. 8-800-707-71-33

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

Перед применением проконсультируйтесь с врачом. БАД. СТР RU.77.99.11.003.E.005691.03.12. ООО «Прикладные Технологии», 129085, г. Москва, проезд Олимпийского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747193815.

Сезонная проблема

Простуду можно вылечить за три дня

Чтобы вылечиться от простуды, нужна неделя. А если в запасе всего лишь три дня?

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Важно принять экстренные меры, чтобы приостановить развитие болезни. Насморк, боль в горле, легкое покашливание — так, как правило, начинается вирусное заболевание. Хорошая преграда для инфекции в дыхательных путях — препараты в форме аэрозоля, например «Стопангин», «Ингалипт», «Гексорал». Спреи действуют эффективнее всего, потому что при их применении действующее вещество равномерно ложится на слизистую горла и нейтрализует микробы. Если в состав аэрозоля к тому же включен антисептик, как в «Гексорале», то даже однократный впрыск в течение 15 минут уничтожает до 97,5% бактерий.

Для борьбы с насморком и кашлем приготовьте отвар лекарственных растений: ромашки, календулы или мать-и-мачехи. Налейте его в глубокую миску, накройте голову полотенцем и вдыхайте пар. Если дома есть ингалятор, можно воспользоваться им. Однако будьте внимательны: растительные ингаляции подходят не всем. Тем, кто склонен к аллергии, такого лечения нужно избегать.

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Если, встав с постели, вы продолжаете ощущать признаки простуды, постарайтесь отлежаться. Это важно потому, что вирус активен в организме в течение короткого времени. Но именно сейчас наиболее высока вероятность заразить окружающих, да и самочувствие оставляет желать лучшего.

К вышеперечисленным рекомендациям добавьте такие препараты, как «Гриппостад», «Колдакт», «Ринза» или «Ринзасип» с витамином С. Они «бьют по всем фронтам»: снижают температуру, облегчают боль в горле, уменьшают проявления насморка, помогают снять отек и аллергические реакции.

Не забывайте про витамин С: или принимайте препараты аскорбиновой кислоты — до 1 мг в день, или пейте цитрусовый, клюквенный, смородиновый напитки. Горячий чай с лимоном — не самый успешный способ пополнить запасы витамина С. Он очень нестойкий и быстро разрушается на воздухе и при высокой температуре. Поэтому лимонный сок добавляйте в теплые напитки или просто жуйте лимонные дольки.

Не забывайте еще одно правило: для борьбы с болезнью нужно пить много жидкости. Это помогает организму справляться с вирусами и бактериями.

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Надо закрепить достигнутый результат. Продолжайте делать все, что и в первые два дня. Кроме того, надо позаботиться о том, чтобы выйти из болезни с наименьшими потерями — без осложнений. Самое частое — кашель. Небольшое покашливание в начале болезни нельзя оставлять без внимания, иначе процесс может растянуться надолго. Хорошее подспорье — «Бромгексин», «Бронхолитин», «Доктор МОМ».

Если усердно лечиться так, как описано выше, высока вероятность, что уже через 3 дня вы сможете вернуться к прежнему образу жизни.

В. А. Санин, терапевт, врач высшей категории

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ВИТАМИН С: ИЛИ ПРИНИМАЙТЕ ПРЕПАРАТЫ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТЫ, ИЛИ ПЕЙТЕ ЦИТРУСОВЫЙ, КЛЮКВЕННЫЙ, СМОРОДИНОВЫЙ НАПИТКИ.

При головной боли

● 2 ст. ложки с верхом соцветий клевера лугового залейте 0,5 л водки, настаивайте 10 суток и принимайте по 1 чайн. ложке перед едой. Курс лечения — 3 месяца с перерывами в 10 дней через каждый месяц.

● Измельчите 0,5 кг апельсинов вместе с коркой и добавьте 100 г растертых в кашицу корней хрена. Полученную массу смешайте с 1 кг сахара и залейте 1 л белого виноградного вина. Смесь варите на водяной бане в закрытой посуде примерно 1 час. Охладите, процедите, остаток отожмите. Принимайте по 1/3 стакана через 2 часа после еды.

● Страдаете от частых головокружений? Поможет настой цветков черной редьки со стеблями. Сырье высушите, пропустите через мясорубку и сложите в бумажный пакет. С вечера 2 ст. ложки порошка залейте 0,5 л кипятка, укутайте полотенцем и настаивайте ночь. Процедите и принимайте по 3/4 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Лечение длительное.

ЛАПША *из писем читателей*

Читая состав конфеты чупа-чупс, понимаешь, что для здоровья лучше съесть палочку, на которой она держится.

Петр, Липецк

В маршрутке мужик в кроссворде пишет «баббентон» (бадминтон). Я за него переживать начала, что не сойдется. А он по вертикали написал «асьменог».

Елена, Краснодар

Чтобы харизму отрастить, продуктов надо много. К тому же харизма — она одна не растет, пузо вместе с ней увеличивается.

Дамир, Чувашия

Как человек, сидящий на диете и третий день не ужинающий, могу заявить: свободного времени вечером стало гораздо больше.

Полина, Астрахань

Сам себе доктор — *Прикинь на себя*

Гипертония и таблетки

Поспешите к врачу

Гипертоническая болезнь развивается постепенно с периодическими обострениями — кризами. Одним из постоянных симптомов гипертонии является головная боль, чаще в области затылка, могут появиться шум в ушах, головокружение и «мушки» перед глазами. Со стороны сердца может беспокоить ощущение дискомфорта и стеснения в грудной клетке. Гипертоники со стажем страдают отеками и одышкой. У них могут развиться инфаркт миокарда, инсульт или сердечная недостаточность. Всего этого можно избежать, если вовремя обратиться к специалисту, а не заниматься самолечением.

К сожалению, многие люди не обращают внимания на болезнь, поэтому не принимают препараты от гипертонии и полагаются на корвалол и валокордин, но они не стабилизируют давление, особенно когда оно резко повышается на фоне стресса, усталости, перемены погоды. В таких случаях скорая помощь — лекарства, которые, как правило, снижают артериальное давление, например капотен, каптоприл.

САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГИПЕРТОНИИ — САМЫЙ БЫСТРЫЙ ПУТЬ К ИНСУЛЬТУ ИЛИ ИНФАРКТУ.

Это самый безопасный и быстрый способ справиться с гипертоническими кризами. В каждом доме должны быть аппараты для измерения давления, не забывайте пользоваться ими. Не пренебрегайте даже малейшими симптомами гипертонии и своевременно обращайтесь к врачу. Обязательно гуляйте, дышите свежим воздухом. Пешие прогулки очень важны для хорошего самочувствия.

В каждом доме должны быть аппараты для измерения давления, не забывайте пользоваться ими.

Румянец от вина

Может ли бокал вина спровоцировать гипертонический криз? Корейские врачи утверждают: да, может. Определить, поднялось ли у выпившего человека давление, можно, посмотрев на его лицо. Если оно покраснело, это тревожный симптом. Измерьте выпившему и покрасневшему человеку давление. Если оно выше, чем 120/80 мм рт. ст., «дружбу» со спиртным надо немедленно прекратить и всерьез заняться лечением гипертонии.

Полезная настойка при гипертонии

Купите в аптеке настойку календулы, таблетки «Раунатин», зеленый чай (обязательно китайский). 1/2 чайн. ложки зеленого чая заварите в 1/2 стакана кипятка, настаивайте, пока остынет. Затем туда же накапайте 20 капель настойки календулы. Потом этой смесью залейте 1 таблетку «Раунатина». Пейте по схеме: 1-й день — 1 раз в день; 2-й день — 2 раза в день; утром и вечером; 3-й день — 3 раза в день; 4-й день — 2 раза; 5-й день — 1 раз. Пить надо через 20 минут после еды. Курс — 5 дней, столько же перерыв. Так лечитесь в течение месяца.

■ ПРИ ПОВЫШЕННОМ ДАВЛЕНИИ СМЕШАЙТЕ В РАВНЫХ ЧАСТЯХ СОК КРАСНОЙ СВЕКЛЫ И МЕД. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 7 РАЗ В ДЕНЬ.

■ СИЛЬНО ДАВИТ В ВИСКАХ? ОТВАРИТЕ 2 ГРУШИ И 1 СВЕКЛУ. В ОТВАРЕ СМОЧИТЕ ХЛОПЧАТОБУМАЖНУЮ САЛФЕТКУ И НАЛОЖИТЕ НА ЛОБ. СВЕРХУ ОБВЯЖИТЕ СУХОЙ И ЛЯГТЕ В ПОСТЕЛЬ.

Потеряла сознание...

По дороге на работу потеряла сознание. Через пару минут пришла в себя. Вокруг много народу, кто-то вызвал скорую. Раньше такое иногда случалось, но дома, а вот на улице впервые. Можно ли предотвратить надвигающийся обморок?

Ирина Николаевна, Пермский край

ЕСЛИ у вас так называемые доброкачественные обмороки, которые случаются из-за внезапного прекращения поступления кислорода к головному мозгу, то можно попробовать такие простые методы.

* Если находитесь на улице и чувствуете, что вот-вот потеряете сознание, одну ногу поставьте на возвышенность или присядьте на одно колено (как при завязывании шнурков) — кровь моментально прильет к голове, обеспечивая мозг кислородом.

* В транспорте скрестите ноги и несколько раз резко и ритмично напрягите мышцы бедер и пресса — кровь от ног прильет к голове.

* Пейте больше жидкости и не отказывайтесь от соли, если нет противопоказаний — это увеличит объем циркулирующей крови и снабдит мозг кислородом.

* Часто подобные обмороки случаются из-за резкой смены положения тела, так что постарайтесь резко не вставать с места. Это тоже верный способ избежать обморока.

* Не стойте долго на одном месте, постоянно будьте в движении.

* Избегайте пребывания в душном помещении, тугих воротников и резких поворотов шеи.

Ю. В. Власенко, невролог, врач высшей категории

Зацвела морковь? Пора лечить гипертонию

Я гипертоник с большим стажем, и вот мой совет читателям «Айболита». Чтобы нормализовать давление, у моркови во время цветения срежьте соцветия-зонтики, высушите их в тени. 1 ст. ложку измельченного сырья залейте 1 стаканом кипятка, доведите до кипения и кипятите 2 минуты на слабом огне. Снимите с плиты, настаивайте 2 часа, процедите. Размешайте в отваре 1 чайн. ложку сахара и выпейте на ночь. Делайте так каждый вечер в течение 3 недель, каждый день готовя свежую порцию. После этого сделайте перерыв на месяц и вновь повторите трехнедельный прием отвара. Такими курсами надо лечиться год. Давление перестанет вас беспокоить.

Ирина Н., Саратов

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Вместо теста

Вашему организму хватает витаминов?

В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ НЕВАЖНО? В ЭТОМ МОЖЕТ БЫТЬ ВИНОВАТ ВСЕГО-НАВСЕГО ОДИН ВИТАМИН.

А Не хватает этого витамина, если: кожа стала очень сухой, появляются воспаления; заметно снизился аппетит; зрение ухудшается. **В чем причина:** недостаток в рационе жиров. Витамин А плохо усваивается без их помощи. **Что делать:** ешьте больше жирной рыбы, яичный желток, сливочное масло, кисломолочные продукты, любые желто-оранжевые овощи (морковь, сладкий перец). **Скорая помощь:** омлет с овощами и сыром — в нем достаточно жиров и мало калорий.

В Не хватает этого витамина, если: постоянно подхватываете насморк; страдаете от бессонницы; волосы потеряли блеск и выпадают; болит голова при изменении погоды. **В чем причина:** недостаток клетчатки, и как следствие — сбои в работе кишечника. Витамин В усваивается именно там. **Что делать:** включить в рацион злаки и овощи. **Скорая помощь:** 50 г орехов в день. Можно чередовать орехи и семечки подсолнуха — клетчатки в них содержится примерно поровну.

С Не хватает этого витамина, если: даже небольшие ранки заживают с трудом; иногда кровоточат десны; поправились, хотя едите как обычно. **В чем причина:** вредные привычки и недостаток сна. Никотин и алкоголь разрушают витамин С. **Что делать:** казалось бы, ответ прост — есть больше цитрусовых. Но это не всегда помогает, к тому же может возникнуть аллергия. Гарантированно восполнить нехватку витамина С помогут киви, капуста брокколи и шпинат, сироп или настойка шиповника. **Скорая помощь:** чай мате — он содержит много витамина С.

D Не хватает этого витамина, если: все раздражает; ощущаете мышечную слабость; ухудшается состояние зубной эмали; иногда болят суставы. **В чем причина:** короткий световой день, недостаток ультрафиолета, активизирующего выработку этого витамина. Когда в организме не хватает витамина D, то кальций усваивается плохо. В результате страдают зубы и кости. **Что делать:** больше находиться на солнце. Скорректировать питание: больше всего витамина D содержится в рыбном жире, печени трески и атлантической сельди. **Скорая помощь:** салат из тунца, заправленный растительным маслом.

Бабушкины рецепты

ЗВЕРОБОЙ И ИНЖИР ПРИ ГАСТРИТЕ

При гастрите смешайте 0,5 л оливкового масла, 1 ст. ложку травы зверобоя и 10 штук измельченных плодов инжира. Настаивайте 40 дней. Способ лечения: утром натощак выпейте белок одного куриного яйца, а через полчаса примите 1 ст. ложку приготовленного настоя. Курс лечения — 3 недели, затем сделайте на неделю перерыв.

БАЛЬЗАМ ОТ АСТМЫ

В 2-литровую эмалированную кастрюлю положите 100 г сухих лепестков розы, 500 г тертой мякоти тыквы, 5-7 высушенных и измельченных листьев подорожника большого, 4 ст. ложки меда и залейте все 1 л красного сухого вина. Перемешайте и поставьте на огонь. Как только смесь начнет кипеть, выключите, закройте крышкой, укутайте кастрюлю и оставьте на сутки. Затем процедите, сырье отожмите, перелейте в бутылки и храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 5-6 раз в день. За курс надо выпить все лекарство, затем на полгода сделать перерыв и повторить лечение.

НОГИ УСТАЛИ И ОТЕКАЮТ...

Приготовьте ванночку с кубиками льда и несколькими каплями эфирного масла мяты перечной, лимона или розмарина. Опустите туда ноги на 10 минут. Затем сделайте солевое обертывание. Для этого большой кусок льняной ткани смочите в теплом солевом растворе (1 ст. ложка соли на 1 л воды), ткань отожмите и оберните ноги, а потом укройте более тонким полотном. Сверху ноги укутайте шерстяным пледом и посидите так 20 минут.

Йогурт с кофе и травы надолго избавили от герпеса

Хорошо тем, кто не знаком с этой болячкой. А меня она просто замучила. Долго искала действенный рецепт и наконец нашла.

При первых признаках появления герпеса возьмите обычный йогурт, лучше несладкий, без фруктового наполнителя. Вылейте его в чашку и всыпьте 1 чайн. ложку растворимого кофе. Тщательно размешайте. Мелко нарежьте и добавьте 2 зубчика чеснока и по 1 ст. ложке меда и кукурузной муки (продается во всех магазинах). Все еще раз хорошенько перемешайте. Получится не очень густая масса, которой необходимо смазать пораженные места на губах. Когда масса подсохнет, сама отвалится. Если никуда идти не надо, смажьте еще раз. Так можно делать целый день, пока есть время заниматься лечением. На улицу в таком виде лучше, конечно, не выходить. Зато к завтрашнему дню воспаление само пройдет, а от герпеса не останется и следа. Если болячка запущена, то придется потратить на лечение больше времени. Но это средство в любом случае поможет — снимет боль, зуд и жжение.

Одновременно для укрепления иммунитета попейте следующий сбор. Возьмите по 2 части корня заманихи, травы зверобоя и корня родиолы розовой, 4 части плодов шиповника, по 3 части травы крапивы и плодов боярышника. 1 ст. ложку смеси залейте 0,5 л крутого кипятка в стеклянной посуде, настаивайте 20-30 минут, процедите. Настой храните в прохладном месте не дольше суток. Пейте теплым 3 раза в день по 1/3 стакана за 20 минут до еды.

Л. В. Антохина, Пенза

Тесто на уши

ПРИ СТАРЧЕСКОЙ ТУГОУХОСТИ И ШУМЕ В УШАХ.

* 1 ст. ложку травы хмеля залейте 250 мл воды, прогрейте 5-10 минут на слабом огне, процедите и пейте горячим по 1 чашке в день. Параллельно капайте в каждое ухо 7-8 капель теплого миндального масла (продается в аптеке). Один день закапывайте масло в левое ухо, другой день — в правое, на третий день снова в левое и т. д. Процедуру повторяйте в течение месяца, затем сделайте месяц перерыв и курс лечения повторите.

* Луковицу пропустите через мясорубку и отожмите сок. Смочите в нем ватные турундочки, слегка отожмите и вставьте в уши на ночь. Утром тампоны достаньте, вечером процедуру повторите. Продолжайте лечение до исчезновения шума в ушах.

* Для лечения потребуется 5 ст. ложек ржаной муки, 1 ст. ложка тмина, 1 ст. ложка плодов можжевельника. Плоды тмина и можжевельника истолките в порошок, смешайте с ржаной мукой и, подливая воду, замесите тесто, из которого испеките хлеб. С горячего хлеба снимите корку, мякиш немного пропитайте спиртом и горячим (насколько можно терпеть) обложите уши. Когда тесто остынет, снимите компресс, а в слуховые проходы вложите ватные турундочки, пропитанные миндальным маслом. Делайте ежедневно.

* Купите в аптеке 30%-ную настойку прополиса, добавьте в нее 3 натертых на терке больших зубчика чеснока, закройте сосуд пробкой, настаивайте неделю и процедите. Натирайте 2 раза в день заушную область.

Пригодится

ДЛЯ СКОРЕЙШЕГО ЗАЖИВЛЕНИЯ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОГО ШВА ПОМОГУТ ПРИМОЧКИ С НАСТОЙКОЙ ОКОПНИКА. 100 Г КОРНЯ ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л ВОДКИ И ОСТАВЬТЕ НАСТАИВАТЬСЯ ПРИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ НА 2 НЕДЕЛИ. КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВСТРЯХИВАЙТЕ.

Это может быть у кого угодно — *Прикинь на себя*

Синдром ночной еды

ЗАБОЛЕВАНИЕ ЧАЩЕ ВСЕГО ВЫЗВАНО СТРЕССОМ И БОЛЬШОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ.

Если не можете уснуть без того, чтобы не съесть чего-нибудь вкусненького, или встаете ночью, чтобы «навестить» холодильник, знайте: приступы безудержного голода по ночам, особенно если они уже вошли в привычку, не безобидны. Оказывается, синдром ночной еды — это заболевание. Симптомы: отсутствие аппетита днем, бессонница, поглощение большого количества пищи даже при отсутствии чувства голода, еда в одиночестве, чувство вины из-за своей вредной привычки. Как следствие — лишний вес. Ночью мы не тратим энергию, поэтому организм перерабатывает пищу в жир.

Заболевание чаще всего вызвано стрессом и большой психологической нагрузкой. К тому же многие дежурят по ночам, работают допоздна при электрическом освещении, а это сдвигает ход биологических часов. У ночных едоков снижен уровень гормона мелатонина, который отвечает за полноценный сон. Кроме того, у них вырабатывается мало лептина и кортизола, подавляющих голод и стресс.

Люди, страдающие синдромом ночной еды, склонны к депрессии, у них низкая самооценка. Они стесняются ночного обжорства, пытаются скрыть проблему от близких и в результате еще больше привыкают есть по ночам.

Ночное обжорство может быть предвестником гастрита или язвенной болезни. Желудочный сок вырабатывается в больших количествах, вызывая боли в желудке, а еда их утихомиривает. Необходимо проверить и уровень сахара в крови, чтобы исключить диабет. Именно понижение уровня сахара в крови по ночам вызывает чувство сильного голода.

Мириться с ночным обжорством нельзя! Основной метод лечения — психотерапия, избавление от депрессии. Затем назначают лекарства, регулирующие гормональный фон. И только после этого можно начать работать над весом.

Запомните несколько нехитрых правил:

* важно соблюдать режим дня. Как правило, ночные едоки не любят завтракать, а в течение дня им некогда поесть. Вот почему голодный организм напрочь отказывается засыпать. Принимайте пищу 5-6 раз в день хотя бы понемногу;

* замечено, что отучить желудок от ночных пиршеств можно, выпивая днем каждые 1,5-2 часа стакан воды;

* заранее приготовьте себе легкий перекус перед сном;

* чистите на ночь зубы: это не только гигиеническая процедура, но и психологический прием — знак того, что ваш рот закрыт «на замок»;

* не ешьте перед телевизором и ложитесь спать пораньше;

* помогут физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе, прием поливитаминов.

МИРИТЬСЯ С НОЧНЫМ ОБЖОРСТВОМ НЕЛЬЗЯ! ОСНОВНОЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ — ПСИХОТЕРАПИЯ, ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ДЕПРЕССИИ. ЗАТЕМ НАЗНАЧАЮТ ЛЕКАРСТВА, РЕГУЛИРУЮЩИЕ ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН.

■ ЕСЛИ ВЫ СЛУЧАЙНО ВМЕСТЕ С ЕДОЙ СЪЕЛИ УПАКОВКУ — НЕ ПАНИКУЙТЕ. ПО СВОЕМУ СОСТАВУ ОНИ ПОЧТИ НИЧЕМ НЕ ОТЛИЧАЮТСЯ ДРУГ ОТ ДРУГА.

■ ОКАЗЫВАЕТСЯ, ФЭН-ШУЙ ПРИДУМАЛИ ДРЕВНЕКИТАЙСКИЕ ВОРЫ, ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ДОМАХ.

Развеем сомнения

МАСТОПАТИЯ: уже пора беспокоиться?

1 Перед месячными все женщины испытывают дискомфорт в груди.

Небольшое набухание молочных желез перед менструацией — нормальное явление, а вот боль — признак того, что эндокринные процессы протекают ненормально и не хватает гормона прогестерона. Причиной может быть не только мастопатия, но и выраженный предменструальный синдром, неправильный прием противозачаточных таблеток, беременность, начало менопаузы. Постоянный стресс и сильные эмоциональные переживания также приводят к мастопатии. Немалую роль в развитии заболевания играют хронические гинекологические заболевания, неупорядоченная сексуальная жизнь, недостаточность функции щитовидной железы.

2 При этой болезни противопоказаны баня, массаж, пребывание на солнце, физиотерапия, теплые ванны.

Перегревание и избыток прямых солнечных лучей никому не принесут пользы. На первом месте среди факторов риска стоит стресс. При узловой мастопатии все разрешения и запреты надо согласовывать с врачом. При фиброзно-кистозной ни баня, ни теплая ванна, ни массаж не противопоказаны. Можно ездить и на юг, но прямого действия солнца на кожу следует избегать.

3 Женщины с большой грудью болеют чаще.

В эту категорию попадают полные дамы. В жировой ткани вырабатывается много мужских половых гормонов, которые в женском организме превращаются в женские половые гормоны — эстрогены. А их избыток — это риск развития не только мастопатии, но и рака молочной железы. Именно поэтому так важно следить за весом. После 35-40 лет нельзя злоупотреблять тяжелыми животными белками, надо отказаться от белого хлеба, сахара-рафинада, сладостей, маргаринов, некачественных мясных продуктов. Ешьте больше овощей и зелени.

Более существенный фактор, нежели размер груди, — генетическая предрасположенность к мастопатии. Если у ближайших родственниц она была или есть, женщина должна сама позаботиться о том, чтобы уменьшить риск.

4 Болезненные набухания — предвестник рака молочной железы.

Далеко не все мастопатии могут привести к образованию злокачественной опухоли. Но все же если грудь набухает перед месячными, есть боли, чувство тяжести, необходимо регулярно посещать маммолога.

С. Чистяков, хирург-онколог, доктор медицинских наук

СЕКС ПОДОБЕН СНЕГУ. НИКОГДА НЕ ЗНАЕШЬ, СКОЛЬКО ВЫПАДЕТ САНТИМЕТРОВ И КАК ДОЛГО ОН БУДЕТ ПРОДОЛЖАТЬСЯ.

Намотай на ус

Препараты последнего поколения для лечения возрастной эректильной дисфункции менее опасны, чем первые. Но они влияют на сосуды, поэтому перед их употреблением необходимо проконсультироваться с врачом-андрологом, который может назначить менее опасные способы улучшить потенцию — физиотерапию, общеукрепляющие методы. И только если эти меры окажутся неэффективными, подберет подходящий препарат, влияющий на кровоснабжение кавернозных тел полового члена.

Что дальше? Рак?

У вас аденома простаты. Может ли она переродиться в рак?

Никакого отношения к раку аденома предстательной железы не имеет. Это возрастное явление, реакция организма мужчины на изменение гормонального фона после 60 лет. Аденома опасна лишь потому, что она сдавливает мочеиспускательный канал и мешает нормальному выведению мочи из организма. Лечение исключительно хирургическое, и откладывать его опасно — это может привести к острой задержке мочи, развитию инфекции в мочевом пузыре и почках.

Сейчас аденому простаты удаляют щадящим способом, он называется трансуретральная резекция. При этой операции в мочеиспускательный канал вводится тонкая эндоскопическая трубочка и не производится ни одного разреза на теле, а реабилитация после вмешательства длится всего 2-3 дня. Но этот путь возможен только тогда, когда разрастание еще не слишком большое, так что не стоит терять время.

Ю. В. Полынцев, уролог, врач высшей категории

Знаете ли вы, что...

ДВА УНИКАЛЬНЫХ ТЕСТА

Ученые из Самары и Ульяновска разработали два уникальных теста. Один позволяет определить пол ребенка с седьмой недели беременности, второй — резус-фактор плода с десятой недели. Тесты планируют использовать в поликлиниках уже в первом полугодии 2014 года.

ХОЧЕШЬ МАЛЬЧИКА? ЕШЬ СЫТНЕЕ

Придерживаясь высококалорийной диеты, женщины чаще зачинают мальчиков, низкокалорийной — девочек, установили американские ученые. Дело в том, что мальчики более уязвимы в утробе матери, поэтому для выживания им требуется больше энергии и питательных веществ.

ОДИН ЛШИК — И МУЖ ТВОЙ НАВЕКИ...

Ученые из Бонна разработали спрей для носа, который превращает мужчин в верных супругов. Его действие очень похоже на наркотики.

В ХРАМЕ ПОЮТ ТОЛЬКО БЕРЕМЕННЫЕ

В архангельском храме Успения Божией Матери для беременных женщин организованы занятия по пению колыбельных песен. «Сегодня наука доказала, что от духовного состояния матери зависит психическое состояние малыша. Все врачуется, если беременная полюбит ребенка и будет радовать своего малыша», — сообщил игумен Феодосий (Нестеров).

При климаксе у мужчин

■ СМЕШАЙТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ КРАСНОГО МОЛОТОГО ПЕРЦА, 500 Г СЛИВОЧНОГО МАСЛА И 200 Г МЕДА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 4-5 РАЗ В ДЕНЬ, ПОКА ПОРЦИЯ НЕ ЗАКОНЧИТСЯ.

■ ЛУК РАЗОТРИТЕ В КАШИЦУ И СМЕШАЙТЕ С МЕДОМ В ПРОПОРЦИИ 1:1. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ В ТЕЧЕНИЕ 2 МЕСЯЦЕВ.

Деликатная тема

+ В постели трое...

БЕЗОПАСЕН ЛИ СЕКС ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ? ИЛИ ЛУЧШЕ ВОЗДЕРЖАТЬСЯ?

* При занятиях сексом ребенка покалечить невозможно. Природа постаралась надежно спрятать его под несколькими защитными слоями: передняя брюшная стенка с мышцами, двойным жировым слоем, толстой соединительной тканью, а также сама матка и оболочки плода. Плюс плодный пузырь, наполненный водой, который сглаживает все колебания, и слизистая пробка, плотно закупоривающая шейку матки.

* Длительное воздержание беременной женщины — это много отрицательных эмоций.

* Будущей маме необходимы полезные вещества из спермы: ферменты и специальные гормоны, которые способствуют размягчению шейки матки. Это поможет ей в родах лучше раскрыться.

* Во время секса мышцы матки, сокращаясь, тренируются — это значит, схватки в родах будут лучше и сильнее.

* Оргазм при беременности сопровождается сокращениями матки — и это нормально. Но есть одна особенность: если до родов осталось всего несколько недель или дней, оргазм может их спровоцировать.

* Не нужно предохраняться.

И все же, получая удовольствие от секса, не забывайте главного: вы беременны! Это обязывает вас контролировать свои ощущения. Есть боль и дискомфорт во время близости? Скорее всего, вы неправильно подобрали позицию: смените ее, чтобы исключить давление на живот. Если боль осталась — это тревожный сигнал (особенно на ранних сроках!). Причину надо обязательно выявить, проконсультировавшись с врачом.

С 38-й недели беременности лучше воздержаться от секса — ребенок уже доношен, и любое неосторожное движение (не только во время близости, но и в быту) может спровоцировать схватки.

Также надо иметь в виду ряд медицинских диагнозов, при которых на секс накладывается табу:

* гипертонус шейки матки;

* маточное кровотечение;

* отслоение плаценты;

* подтекание околоплодной жидкости (возникает вероятность заражения плода);

* венерическое заболевание у мужчины;

* активная угроза выкидыша или неоднократные выкидыши.

В любом случае детали интимной жизни во время беременности лучше, не стесняясь, обсудить с врачом: только он может подобрать верные индивидуальные рекомендации.

С. П. Боева, гинеколог, врач высшей категории

При импотенции

● Заварите 1 чайн. ложку семян полыни обыкновенной 1 стаканом кипятка и настаивайте ночь в термосе. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

● Залейте 5 ст. ложек семян полыни обыкновенной 0,5 л водки и настаивайте 21 день, периодически встряхивая. Процедите и пейте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

● Разотрите в порошок семена полыни обыкновенной и принимайте по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день, запивая отваром корней ясменника душистого. Для его приготовления корни измельчите в ступке, 1 чайн. ложку залейте 1 стаканом кипятка и варите на водяной бане под крышкой 30 минут. Выпейте в течение дня.

Сенсация

Первые пересадки матки

Недавно в Швеции девяти женщинам успешно пересадили матку от их близких родственниц.

Двое из пациенток родились без матки, у других она была удалена из-за рака шейки матки. Всем участницам эксперимента около 30 лет.

Донорскую матку в ходе операций не соединяли с фаллопиевыми трубами. Это означает, что забеременеть женщины могут лишь искусственным путем. При этом у всех участниц есть собственные яичники, производящие яйцеклетки, необходимые для искусственного оплодотворения.

Это совершенно новый вид хирургии. Учебников, чтобы сверить свои действия, не существует. Группа исследователей в составе 20 специалистов работала над этим проектом с 1999 года. Первые пересадки такого рода были проведены в 2012 году. Двум шведским женщинам пересадили матки от их матерей, в которых они были вынашены сами.

Теперь пересадку матки планируют провести врачи в других странах, в том числе в Великобритании и Венгрии. Но говорить об успехе трансплантации матки можно будет только тогда, когда женщины, перенесшие эту операцию, смогут не только забеременеть, но и родить.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Безопасных абортов не бывает

ЕСЛИ ЖЕНЩИНА РЕШИЛА ИЗБАВИТЬСЯ ОТ РЕБЕНКА, ОНА ЭТО ОБЯЗАТЕЛЬНО СДЕЛАЕТ: БУДЕТ ПИТЬ ЙОД, ПРЫГАТЬ СО ШКАФА, В ОБЩЕМ, ЛЮБЫМ СПОСОБОМ РЕАЛИЗУЕТ ЗАДУМАННОЕ, НЕ ВОЛНУЯСЬ О ПОСЛЕДСТВИЯХ. А ОНИ МОГУТ БЫТЬ ПЕЧАЛЬНЫМИ. НА ВОПРОСЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЬНИЦ МЫ ПОПРОСИЛИ ОТВЕТИТЬ АННУ ИОСИФОВНУ СТУПИНУ, ГИНЕКОЛОГА, ДОКТОРА МЕДИЦИНСКИХ НАУК.

— Может ли «Постинор» сработать не через 72 часа, а, к примеру, через 86-90 часов? Если нет, то к каким последствиям приведет прием этого препарата?

— Эффективность препарата гарантирована в течение 72 часов после полового акта. Если принять препарат позже, то он не работает, но увеличивает вероятность врожденных аномалий у плода. Каких именно? В области гениталий, сердечно-сосудистой системы.

— Можно ли прервать беременность без аборта? И если сделать аборт, есть ли стопроцентная гарантия снова забеременеть?

— Прерывание беременности и есть аборт — без него не бывает прерывания беременности. Если после аборта не предохраняться от нежелательной беременности, то в следующем после аборта менструальном цикле беременность может наступить снова.

У женщины, которая делает аборт, может в будущем случиться выкидыш, а роды будут трудными, с кровотечением.

— Случилось так, что я забеременела. Срок уже 4 недели. Эта беременность нежелательная. Какой самый безопасный аборт на этом сроке? Как он влияет на здоровье и стоит ли его делать?

— Совершенно безопасных абортов не бывает, так или иначе они сказываются на здоровье женщины. На сроке до 63 дней задержки можно сделать лекарственный аборт — он менее травматичен и более безопасен. Стоит ли вам делать аборт — это решение ваше и мужчины, от которого наступила беременность.

— Как проверить, могу ли я иметь детей после первого аборта? Беременность была случайная.

— Чтобы проверить, можете ли вы иметь детей после аборта, нужно попытаться их зачать. Если беременность не наступает, нужно выяснить причину бесплодия и пройти курс лечения.

— Есть ли стопроцентная гарантия, что я не беременна, если после незащищенного полового акта приняла «Постинор», а через 12 часов — еще одну таблетку. С момента принятия таблеток прошло больше недели, а месячных все нет.

— «Постинор» не обеспечивает стопроцентную защиту, но и риск беременности крайне низок. Дело в том, что этот препарат может изменять время прихода менструации, укоротить или удлинить цикл. Если подозреваете беременность, сделайте тест по моче или УЗИ влагалищным датчиком со 2-3-го дня задержки.

— Спустя какое время после зачатия таблетки «Ева» не смогут прервать беременность?

— Гомеопатические гранулы «Ева» предназначены для регуляции менструального цикла. Они улучшают кровообращение в половых органах, но не являются контрацептивами и не предназначены для прерывания беременности.

— Можно ли прервать беременность только таблетками «Сайтотек»?

— Препарат «Сайтотек» не предназначен для прерывания беременности. Самостоятельное применение препарата для этих целей может не только навредить здоровью, но и довести до летального исхода.

— Четыре месяца назад сделала мини-аборт. Он прошел неудачно, пришлось делать выскабливание. Сейчас опять есть подозрение на беременность. Можно ли ее оставить спустя 4 месяца после неудачного аборта?

— Состояние после осложненного аборта не является показанием для прерывания новой беременности. Для решения вопроса о продолжении или прерывании беременности нужно обследоваться, сделать УЗИ.

— Можно ли делать аборт при гепатите С?

— Если женщина — носитель гепатита С, то аборт возможен. При остром заболевании вопрос решается врачом-инфекционистом.

— Думаю, что беременна. Не хочу рожать и аборт тоже делать не хочу. Одна знакомая посоветовала таблетки «Норколут», мол, они прерывают беременность до трех месяцев и не причиняют никакого вреда женщине, а позже можно еще забеременеть.

— «Норколут» является гормональным препаратом. Он предназначен для лечения заболеваний эндометрия, а не для прерывания беременности. Его применение грозит тяжелыми осложнениями, вплоть до бесплодия. Для лекарственного аборта используют «Мифегин» и «Пенкрофтон», но они в аптеках свободно не продаются. Прерывание беременности с помощью этих препаратов на сроке до 63 дней задержки менструации можно сделать в условиях медучреждений.

Не пытайтесь самостоятельно прерывать беременность, это может закончиться очень печально — удалением матки или даже смертью.

— Мне еще нет 18 лет. Что делать, если забеременела, но не хочу, чтобы родители об этом узнали?

— Аборт до 18 лет без согласия родителей или опекунов является нарушением действующего законодательства.

— Сделала аборт в домашних условиях. Сейчас вроде все нормально. В больнице нужно было согласие родителей (мне 15 лет). Какие могут быть последствия? Чем это грозит?

— Секс предполагает ответственность за возможные последствия, поэтому если вы не готовы к этому, то лучше не заниматься сексом или подумать о предохранении. В любом случае аборт в домашних условиях ничего хорошего для женского здоровья не принесет.

— После мини-аборта у меня в течение двух недель кровянистые выделения, небольшие тянущие боли внизу живота и небольшая болезненность в молочных железах. Может, это беременность? После аборта были половые контакты с мужем прерванным половым актом. Или у меня воспаление?

— Вероятнее всего, речь идет о неполном аборте. Такая ситуация особенно вероятна при многоплодной беременности, когда один эмбрион удален, а другой остался. Не исключено, что на фоне кровянистых выделений и половой жизни мог развиться эндометрит (воспаление слизистого слоя матки). Рекомендуем в ближайшее время обратиться в учреждение, где вам прерывали беременность. Нужно провести УЗИ половых органов, возможно, придется сделать повторное выскабливание полости матки.

— Как поддержать организм после медаборта? И правда ли, что после него женщина теряет пять лет жизни?

— О том, что после аборта женщина теряет пять лет жизни, нет научных данных. А вот после криминальных абортов можно потерять не только пять лет жизни, но и всю жизнь.

— Какова вероятность последующего бесплодия после аборта при отрицательном резусе?

— При отрицательном резусе крови у женщины и положительном у мужчины может развиться резус-конфликт. Как правило, это происходит после второй беременности. Резус-конфликт не вызывает бесплодия. Для профилактики резус-конфликта в течение 72 часов после родов или аборта используют антирезусный иммуноглобулин.

Проверено на себе

Месячные выматывали меня и доводили до истерик

С 13 лет каждый месяц я страдала из-за сильнейших болей в животе. Месячные выматывали меня и доводили до истерик. Внизу живота появлялась острая боль, которая сопровождалась тошнотой, спазмами. Маму мои страдания очень беспокоили, и она решила лечить меня народными средствами. Пить мне давала настой цветков клевера. Я даже сама их собирала. Снадобье настолько простое, что я его сама готовила. 3 ст. ложки соцветий клевера заливала 1 стаканом кипятка, настаивала, пока не остынет. Пила как чай 3 раза в день, для вкуса добавляла немного меда. В первый месяц я заметила улучшение. Хоть и пила обезболивающее, но меня уже так не выворачивало, тошноты не было. А еще через какое-то время я и вовсе перестала замечать, что у меня намечаются критические дни.

М. Ю. Романович, Воронежская обл.

Мёд и рыбий жир — от эрозии шейки матки

Хочу поделиться проверенным рецептом от эрозии шейки матки.

Мед и рыбий жир смешайте в пропорции 1:1. Марлевые тампоны с этой смесью вводите ежедневно на ночь. А в течение дня дважды делайте спринцевание настоем календулы: 1 ст. ложку цветков залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в термосе в течение 1 часа. Обе процедуры делайте до полного выздоровления. Результат не заставит себя долго ждать.

Анна, Самара

Для вас, мадам

При климаксе

НЕСКОЛЬКО ПРОВЕРЕННЫХ РЕЦЕПТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ЖЕНЩИНАМ ПЕРЕЖИТЬ ЭТОТ ПЕРИОД

* При раздражительности смешайте сок из свеженатертой свеклы с медом в соотношении 1:1. Пейте по 1/3 стакана 2-3 раза в день.

* Смешайте сок, выжатый из свежих цветков боярышника кроваво-красного с 90%-ным спиртом в пропорции 1:2. Настаивайте 15 дней и принимайте по 40 капель 3 раза в день.

* Для улучшения кровоснабжения головного мозга и восстановления нарушенного сердечного ритма полезен сок из цветов, листьев и плодов боярышника кроваво-красного по 1-2 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

* При повышенной возбудимости 1 ст. ложку корней валерианы промойте, измельчите и высыпьте в термос. Залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 8-10 часов. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день.

* Как общеукрепляющее средство пейте сок из ягод ежевики сизой по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

* При маточных кровотечениях принимайте сок из свежего растения крапивы двудомной по 1/3 стакана 2 раза в день перед едой.

* Для снятия судорог и в качестве кровоостанавливающего средства рекомендуется сок из свежего цветущего растения лапчатки гусиной по 1 ст. ложке 2 раза в день перед едой.

* Как болеутоляющее при менструации пейте сок из всего растения сельдерея пахучего по 1/3 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды или через 1 час после еды.

* При повышенной потливости во время климакса рекомендуется пить сок из свежих листьев шалфея лекарственного по 2 ст. ложки 3 раза в день.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Прошу помощи

ДОЧКА ИСПУГАЛАСЬ СОБАКИ И ЗАМОЛЧАЛА...

Моей дочке 5 лет. Полгода назад она сильно испугалась собаки и перестала разговаривать. Обратились к врачам, сдали анализы, сделали рентген головы, эхограмму головного мозга. Все результаты в норме. Врач сказала, все должно пройти. Но мы не стали ждать, нашли старушку, которая лечила дочку от испуга и сглаза. Ходим в церковь, пили различные лекарства. Сейчас моя девочка начинает немножко говорить, но больше молчит. Я, конечно, надеюсь на лучшее. Прошу помощи у добрых людей, которые сталкивались с подобным и могут что-нибудь посоветовать.

Ю. С. Михнева, Самара

ТОШНОТА И ОТРЫЖКА ПРЕСЛЕДУЮТ МЕНЯ

Мне 65 лет. Уже год меня мучает непрерывная отрыжка. В животе как будто компрессор работает, непрерывно гонит воздух. При этом меня тошнит, и я испытываю дискомфорт. Может, кто-то из читателей был в подобной ситуации и сможет поделиться опытом? Врачи мне не могут помочь.

Евгений Павлович, Саратов

СЫН НЕ МОЖЕТ ВСТАТЬ НА НОГИ

Сыну 29 лет. Четыре года назад начали болеть и опухать мелкие суставы на ступнях, затем стали болеть колени. Сейчас сын с трудом ходит, а во время обострения болезни и вовсе не может встать на ноги. Особенно сильные боли ночью. Несколько раз лежал в больнице, но все это приносило только временное облегчение. Врачи поставили диагноз подагрический артрит. Прошу читателей поделиться рецептами лечения этого заболевания!

Н. И. Матвеева, Краснодарский край

НЕУЖЕЛИ ДО КОНЦА ЖИЗНИ МУЧИТЬСЯ?

Мне 67 лет. Полтора года назад начали болеть губы. Чем я только не смазывала их, но ничего не помогло. Обратилась к дерматологу, он поставил диагноз эксфолиативный хейлит. Назначил лечение, но опять никакого облегчения. Врач сказал, что это заболевание останется у меня до конца жизни. Может, кто-то из читателей знает народные средства, при помощи которых можно избавиться от этой напасти?

К., Казань

ЗАМУЧИЛИ ПРИСТУПЫ ДИАРЕИ

Мне 22 года. На протяжении нескольких лет периодически мучает диарея. Несколько раз обследовалась, но ни дисбактериоза, ни другой кишечной инфекции не обнаружили. Желудок в порядке, печень тоже, только у меня с рождения дискинезия желчного пузыря. Не пью, не курю. Когда случаются приступы диареи, то очень сильно болит живот, поднимается температура, меня всю начинает трясти. Такое ощущение, что сейчас умру. Из-за этого сижу дома. Постоянно пью таблетки, но сколько можно есть эту химию?

Может быть, кто-то из читателей сталкивался с такой же проблемой и смог от нее избавиться? Умоляю, откликнитесь! Ведь ни к друзьям нельзя съездить, ни в кафе сходить.

Ева, Тамбов

ДАЖЕ ОПЕРАЦИЮ ДЕЛАЛИ — БЕСПОЛЕЗНО

Более 30 лет назад обморозил лицо и до сих пор мучаюсь. Оно отекает, постоянно горит и краснеет, особенно во время еды и в бане. Что только не перепробовал: и спирт, и маски, даже операцию делали — все бесполезно. Не могу общаться с людьми — лицо начинает гореть и краснеть. Из-за этого и нервы стали не в порядке, да и голова болит.

Помогите, пожалуйста, советом! Уже нет сил бороться с этой неприятностью!

Ю. В. Таранин, Пермский край

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГРЫЖИ ПОЗВОНОЧНИКА?

У меня ужасно болят ноги. Таблетки и мази не помогают. Операцию делать отказываются из-за ожирения (вешу 115 кг). К тому же хирурги говорят, что после операции улучшений не будет. Не знаю, как жить с такими болями. Два раза в неделю провожу разгрузочные дни, вес не набираю, но и не худею. Совсем голодать не могу из-за язвы желудка. Может, кто-то поможет советом?

И. П. Дудко, Архангельск

ЧТО ЗА РАСТЕНИЕ — ПАНЦЕРИЯ?

Более 15 лет меня мучает высокое давление. Принимаю все, что рекомендует врач, но толку никакого. Начала пить панцерию шерстистую. Слышала, что если пить ее больше года, то это поможет стабилизировать давление. Хочу обратиться к читателям: может, кто-то знает об этом растении? Когда покупаю траву на рынке, не могу добиться от продавцов информации о том, как ее нужно принимать. Если заваривать, то в каком количестве и как долго настаивать? Какими дозами пить и до или после еды? Сколько раз в день? Буду признательна за любую информацию!

В. Г. Дороховская, Пенза

***

У моей внучки на пальце руки вылезло мясо размером с горошину. Не знаем, что делать. Девочка ничего не может делать, у нее постоянно согнут палец. Помогите, пожалуйста, дорогие читатели! На вас вся надежда.

К. П. Кормухина, Самара

Кожа на ногах трескается и кровоточит

Мужу 52 года. Вот уже 4 года у него трескаются подошвы ног. Чем только не лечился, ничего не помогает. Начинают заживать, а потом опять появляются красные водянистые пятна величиной с копейку, которые лопаются, начинается сильный зуд, и подошвы опять трескаются. В последнее время муж стал плохо спать по ночам, подошвы болят, как будто гниют. Врачи лечили от грибка и от авитаминоза, но все бесполезно. Сдавал анализы, брали соскоб. Анализы нормальные, а соскоб показал, что у него грибок. Уже столько денег потратили, а все без толку. А ведь муж работает, целый день на ногах. Больничный ему не дают, говорят, что с таким диагнозом не положено. Домой чуть ли не ползком приползает. Ноги так за день трескаются, что кровоточат. Прошу, помогите, пожалуйста! Может, есть целители, которые смогут подсказать средство излечения?

Р. И. Богучарская, Таганрог, Ростовская обл.

Когда боль начинает утихать, тут же появляются высыпания

33 года страдаю хронической рецидивирующей крапивницей. Болезнь протекает приступообразно. Все начинается рано утром, я просыпаюсь от невыносимого зуда, тело покрывается шишками, горит. Проходит какое-то время, и шишки пропадают, но общее состояние тяжелое. Вечером приступ повторяется, начинается резкая боль под ложечкой, внутри все горит, давит. Когда боль начинает утихать, тут же появляются лихорадочные высыпания, опять дикий зуд, все тело горит. Если удастся снять зуд, немного посплю. Утром снова начинается приступ. Часто такие приступы сопровождаются отеком Квинке.

Много раз лежала в клиниках, обращалась в аллергологический центр, но врачи мне не помогли. Обращалась и к разным целителям, но все они ставят один и тот же диагноз — порча. Пытались даже снять ее, но безрезультатно.

Живу как в аду, дохожу до отчаяния.

Добрые люди! Услышьте мой крик о помощи! Буду с нетерпением ждать хоть какого-нибудь совета и до конца своих дней буду молиться за этого человека!

Надежда, Ставропольский край

Я стала звонить лечащему врачу, в скорую помощь, но всё было безрезультатно...

Мое письмо уже было опубликовано в «Айболите» №25 за 2013 год. Откликнулась только одна читательница — Наталья Борисовна Лысенко из Ставрополя. Спасибо ей большое за сочувствие. Но, к сожалению, не откликнулись люди, у которых та же проблема, что и у нас (у дочери после операции начались припадки). С 4 ноября дочка на больничном, лежала в больнице, каждый день ставили капельницы и уколы, принимала таблетки. Лечение было как при инсульте — в основном кололи сосудорасширяющие препараты. После выписки на второй день у дочки случился сильный припадок. Я стала звонить лечащему врачу, в скорую помощь, но все было безрезультатно. Дочь до сих пор на больничном, припадки повторяются. Пьет «Депакин хроно» (500 мг), но почему-то он не помогает. Дочка падает и бьется головой о пол, недавно ударилась об трельяжный столик. Я услышала на кухне грохот, зашла в комнату дочери, где она сидела, согнувшись и упершись головой в столик. Что делать?

Муж уже 9 лет парализован. Благодарю Бога за то, что Он дает мне силы заботиться о близких. Но ведь в один момент все может закончиться — не будет дочери, не будет и меня. Ей 33 года, ничего в жизни не видела. Никуда не могу ее повезти — нет средств и возможности. Денег не прошу, не хочу быть никому должна. Своей жизни мне не жаль, я бы ее отдала доченьке, чтобы она была здорова. От частых падений у нее опять сотрясение мозга.

Как жить дальше, чем лечиться? Может, у дочки эпилепсия? После обследования у нее такие диагнозы: сужение кровотока в правой позвоночной артерии, энцефалопатия коры головного мозга, внутричерепная гипертензия при наличии клиники. Почему же лечение от эпилепсии не помогает? После больницы дочка принимает «Депакин хроно 500» (по 1 таблетке 2 раза в день), «Пикамилон» (по 1 таблетке в течение 2 месяцев), «Тенотен» (по 1 таблетке 2 раза в день в течение 1 месяца), «Бетасерк 24» (по 1 таблетке 2 раза в день в течение 1 месяца). Дочка никуда не выходит, боится упасть. Однажды она упала на рынке в грязную лужу, продавцы ее поднимали и пытались оказать помощь. А ведь городок у нас маленький... Надеюсь получить советы знающих людей.

Людмила, РСО-Алания

Мне 25 лет. С 18 лет страдаю гастродуоденитом. У меня постоянная изжога. Лекарства почти не помогают. Постоянно ношу с собой таблетки от изжоги. Помогите, пожалуйста, советом!

Егор, Ставрополь

***

Вот уже 6 лет лечу мочевой пузырь. В состав всех рецептов, которые мне попадаются, входит трава зверобоя, но мне она противопоказана из-за своей способности повышать давление. Как мне другими способами закрепить мочевой пузырь? Я уже устала пользоваться прокладками!

Ксения, Орел

***

У мужа красный лишай. Ноги очень болят, он целый день на ногах. Пожалуйста, посоветуйте что-нибудь, чтобы избавиться от этой напасти!

Тамара, Астрахань

***

У меня нейросенсорная тугоухость IV степени. Кто столкнулся с такой проблемой и лечится народными средствами? Прошу, поделитесь опытом!

Т., Саранск

***

Давно страдаю запором, который уже стал хроническим. Перепробовал много слабительных — все безрезультатно. Не знаю, что делать. Пожалуйста, помогите советами!

М. Д. Шебзухов, КЧР

***

У меня обнаружили смещенный зоб II степени, выписали «L-тироксин» и ни в коем случае никакого йода. Но у этих таблеток много противопоказаний. Начала их принимать, у меня стало подниматься давление и плохо с сердцем. Чем теперь лечить зоб, не представляю. От йода образуются узлы. Вот и думай, что делать. А лечиться надо.

И. В. Симонова, Пенза

***

Уже 25 лет ничем не могу вылечить грибок стопы и ногтей. Таблетки и мази не помогают. Пожалуйста, помогите!

В. И. Иванов, Калужская обл.

***

Мне за 60 лет. Что поможет при опущении матки? От операции отказываюсь. Очень надеюсь на советы и рецепты читателей.

Валентина М., Магаданская обл.

***

Мужу поставили диагноз гепатит В. Что это за болезнь? Опасна она или нет? Может, какие травки попить? Муж сейчас пьет таблетки, но толку мало.

В. Н. Поволяева, Алтайский край

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Как всё-таки много у нас добрых людей!

Мое письмо «Я все отдала им, моим мальчикам...» было опубликовано в «Айболите» №26 за 2013 год. Это, скорее, был крик и стон моей души. Было очень много звонков со всей нашей страны — от Кавказа до Томска. Получила большую поддержку. Как все-таки много у нас добрых людей! Многие звали к себе жить, другие поддержали советом. Некоторые даже говорили: «Сиди дома и никуда не стремись в свои годы». Может, это и верно, но кто не испытал того, что мне пришлось испытать, тот не поймет. Все равно благодарна всем, кто позвонил. Спасибо, что не остались равнодушны к моей проблеме. Место я нашла в нашей области, но только до весны. Всем здоровья и благополучия.

С уважением, Наталья Михайловна, Волгоград

Спешим помочь

СЕМЬ ЛЕТ ПИЛА ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ...

Для Э. Корнели из Бельгии, автора письма «Впечатление такое, что все косточки шатаются, а суставы на шарнирах» («Айболит» №6 за 2014 г.).

Так же, как и вам, мне 7 лет врачи только выписывали обезболивающие. Когда стало хуже, сделали рентген бедра и колена. И вот результат: пришлось делать операцию. Вставили новый сустав, с которым теперь и живу. Мой вам совет: сделайте рентген бедра — это вам не повредит.

В. И. Матвеева, с. Дивное, Ставропольский край

МОИ ВНУКИ РОСЛИ СЛАБЫМИ, ЧАСТО БОЛЕЛИ...

Для Любови Митрофановны из Воронежской обл., автора письма «Внучка часто болеет ангиной» («Айболит» №4 за 2014 г.).

Мои внуки росли слабыми, часто болели. Параллельно с лечением, назначенным врачом, использовала рецепты народной медицины. Делюсь своим опытом.

* Лечение надо начинать с укрепления иммунитета. Купите в аптеке эхинацею пурпурную, 1 чайн. ложку травы заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 3 часа и поите ребенка по 1-2 ст. ложки 3 раза в день до еды. Курс лечения — 2-3 недели.

* Готовьте 2-3 раза в год витаминную смесь. Возьмите в равных частях курагу, изюм, чернослив, инжир, грецкие орехи, пропустите через мясорубку, добавьте по вкусу мед. Смесь переложите в стеклянную банку и храните в холодильнике. Давайте ребенку по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды.

* Чаще гуляйте с внучкой на свежем воздухе, но не укутывайте ее.

* Залейте 32 гвоздики (пряность) 0,5 л воды, закипятите, укутайте и настаивайте 12 часов. Пусть ребенок полощет этим настоем горло 3-4 раза в день.

* Срежьте хвостик у бордовой свеклы, натрите ее на терке вместе с кожурой. Кашицу выложите в эмалированную кастрюлю и залейте крутым кипятком так, чтобы он покрывал ее на 1-2 см. Накройте крышкой, настаивайте 7 часов, после чего процедите. Пусть ребенок полощет горло каждые 2 часа. Это средство излечивает даже фолликулярную ангину. Если внучка сама не сможет полоскать горло, можно орошать его с помощью шприца без иголки или, наклонив голову ребенка над тазиком, промывать слизистую резиновой грушей.

При ангине растворите в 1 стакане горячей воды по 1/2 чайн. ложки порошка куркумы и соли и полощите горло. Заметное облегчение наступает уже после второй процедуры.

Л. А. Кудряшова, Ставрополь

ВРАЧИ СКАЗАЛИ, ЧТО ПРОЖИВУ НЕ БОЛЬШЕ МЕСЯЦА

Для А. Н. Дементьевой из Ярославской обл., автора письма «Дам сыну кусочек яблочка — два дня поносит» («Айболит» №4 за 2014 г.).

По рассказам бабушки, я была как смерть в одеяле. Родилась на Сахалине, потом родители решили переехать в Красноярский край. Сначала мы плыли на пароходе, где я заболела дизентерией. Дальше ехали поездом. Болезнь то затихала, то обострялась. В Красноярске 1,5 месяца пролежала в больнице, выписали как безнадежно больного ребенка с диагнозом диспепсия. Врачи сказали, что проживу не больше месяца. Моя бабушка долго плакала, а потом решила лечить меня. Стала поить свежим сырым яйцом прямо из-под курочки. К тому времени понос у меня был уже с кровью, но меньше чем за неделю прекратились и понос, и рвота. В это время отелилась корова, и бабушка поила меня парным молоком. Я стала набирать вес и есть: сначала каши, потом протертые овощи и супы, а к весне появился аппетит, стала бегать и есть все подряд. Но еще долго бегала в курятник, брала из-под курицы яйцо и выпивала его. Вот так бабушка спасла мне жизнь, когда врачи отвернулись от меня. Желаю вашему сыну скорейшего выздоровления.

Г. А. Смирнова, Орск, Оренбургская обл.

ВСЕ ВАШИ БОЛЕЗНИ ОТ УЗЛОВОГО ЗОБА

Для Н. А. Правельевой из РСО-Алании, автора письма «Диагноз один: атеросклероз церебральных артерий» («Айболит» №3 за 2014 г.).

Все ваши болезни от узлового зоба — он растет и давит на ткани, сосуды и нервы. Поэтому лечение и не дает результатов. Обратитесь к хирургу-эндокринологу. Он проведет обследование и назначит лечение. Я все это пережила сама.

В. И. Подлесоцкая, пос. Березовский, Красноярский край

ХОРОШИЙ РЕЦЕПТ ОТ ПРОСТАТИТА

Для автора письма из Дагестана, у его двоюродного брата простатит («Айболит» №5 за 2014 г.).

Знаю хороший рецепт от простатита. Купите 5 стаканов свежего пчелиного подмора (пчелы, которые прожили 20-25 дней, погибают, собирать их надо сейчас, летом они улетают и гибнут в степи), насыпьте в 2-литровую банку, залейте доверху водкой (самогоном). Закройте крышкой и поставьте в темное место на 15 дней. Затем процедите, отожмите и в раствор влейте 150 г аптечной настойки прополиса. Взболтайте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды, пока настойка не закончится. Через полгода лечение повторите.

Без подписи, Новочеркасск, Ростовская обл.

Надо обязательно делать операцию на одном глазу, но прежде — снизить сахар

Для А. Шараниевой из Аргуна, Чеченская Республика, автора письма «У мамы диабет II типа» («Айболит» №7 за 2014 г.).

У меня те же заболевания, что и у вашей мамы, поэтому могу кое-что посоветовать из собственного опыта. С диабетом II типа более 30 лет принимала «Диабетон МВ №60». После гриппа сахар поднялся до 29 ммоль/л, перевели на инсулин: утром и вечером, а также в обед полдозы «Диабетона». Ежедневно измеряю сахар, соблюдаю строгую диету — сахар не поднимается выше 9 ммоль/л, но стоит съесть что-то лишнее — подскакивает до 16-19 ммоль/л.

Надо обязательно делать операцию на одном глазу, но прежде нужно снизить сахар. В этом помогут строгая диета, увеличение дозы инсулина, можно добавить таблетки (согласовать с врачом) и принимать народные средства, снижающие сахар. Я тоже вижу одним глазом и читаю и пишу через лупу. Решила сделать операцию, поэтому принимаю сборы, которые и вам рекомендую.

* Смешайте в равных частях семена льна, лист черники, створки фасоли (измельчите), семя овса. 2 ст. ложки смеси залейте 0,5 л кипятка, томите на водяной бане 30 минут, настаивайте 10 минут. Процедите и принимайте по 150 мг за полчаса до еды в течение месяца. Затем сделайте перерыв на 10 дней и повторите курс.

* Размешайте 1 чайн. ложку молотой корицы в 1 стакане кефира и выпейте утром натощак и вечером перед сном, через 2 часа после ужина. Курс лечения — 14 дней.

С суставами у меня такая же проблема, не помогали ни лечение в больнице, ни прием болеутоляющих. А боли снимает бабушкина растирка. Ее можно приготовить двумя способами.

* Смешайте 300 мл медицинского спирта, по 10 мл 5%-ной настойки йода, камфорного спирта , 10 таблеток анальгина (растолките в порошок) и поставьте в темное место на 21 день, периодически встряхивая. Растирайте суставы на ночь, после чего утеплите.

* Смешайте по 1 ст. ложке сухой горчицы, подсолнечного масла и меда, томите на водяной бане, все время помешивая, до однородной массы, остудите. Вырежьте квадрат из сложенной в 4 слоя марли по размеру больного сустава, нанесите на нее мазь, сделайте компресс и держите 3 часа. Курс лечения — от 14 дней до 1 месяца.

Для защиты желудка пейте льняной кисель. 1 ст. ложку семени льна залейте 1 стаканом кипятка, томите на водяной бане 20-25 минут, все время помешивая. Остудите, слейте в банку и пейте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

Вы спрашиваете: есть ли выход из сложившейся ситуации? Отвечаю: есть. Ваша мама еще молодая, я намного старше, и то не теряю надежды. Здоровье — высшая награда, и к нему шаг в день, но надо делать: идти, карабкаться, ползти.

Н. Б. Лысенко, Ставрополь

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

■ ВЫ ДУМАЕТЕ, ТОЛЬКО МУЖЧИНЫ ИЩУТ СЕБЕ СВОЮ ПОЛОВИНКУ? ЗАБЛУЖДАЕТЕСЬ! ЖЕНЩИНЫ ТОЖЕ ИЩУТ СЕБЕ СВОЙ ПОЛОВИЧОК!

■ ВСЕ ХОТЯТ СТРАДАТЬ ТОЛЬКО ИЗ-ЗА ОТСУТСТВИЯ ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ ИЛИ НЕРАЗДЕЛЕННОЙ НЕСЧАСТНОЙ ЛЮБВИ. ИЗ-ЗА ОТСУТСТВИЯ МОЗГА СТРАДАТЬ НИКТО НЕ ЖЕЛАЕТ!

Меня мучает чувство вины, что я не смогла продлить маме жизнь

Давно читаю вашу газету, очень она мне нравится — и письма читателей, и рекомендации врачей. Вот только моей маме ничего не помогло.

В ФЕВРАЛЕ 2012 года, когда ей было 80 лет, маму положили в больницу с инсультом. Помощь оказали вовремя — в течение 3 часов, обошлось без парализации. Через 11 дней ее уже выписали домой, хотя лечение велели продолжать, но без уколов и капельниц. Состояние сразу ухудшилось, плохо стало с памятью, мама не могла ходить по квартире без посторонней поддержки, только ела сама. Через неделю начала восстанавливаться, а через 20 дней сказала, что хочет остаться одна, что вполне справится с приемом таблеток и что не надо ее опекать. Я уехала, но 3 раза в неделю приезжала, чтобы приготовить маме обед, сделать влажную уборку. Наверное, в мое отсутствие мама перепутала лекарства или выпила что-то на голодный желудок, но вскоре стала отказываться от еды, а если и ела, то очень мало.

Через полгода я уговорила маму сходить к гастроэнтерологу. Сдали анализы, обнаружили сужение пищевода до 6 мм и отправили к хирургу. Тот, осмотрев, отказался оставлять ее в больнице и направил в онкодиспансер. Там поставили диагноз рак желудка под вопросом и отправили домой, не назначив никакого лечения, ничего не объяснив, сославшись только на возраст. И вот моя мама лежала дома и ждала смерти. Болей почти не было, она жаловалась только на шум в голове, головокружение, но это, видимо, на фоне низкого давления. Мама всегда была гипертоником, ежедневно принимала эналаприл и «Кардиомагнил». Но потом от всего отказалась, да и врачи уже ничего не выписывали, только «Баралгин», чтобы снять боли.

Я забрала маму к себе, пыталась лечить ее народными средствами, но она не хотела. У нее началась сильная депрессия. Мама отворачивалась к стене и молчала. Всегда такая общительная, вдруг захотела остаться в одиночестве! Может, она расстроилась, что я забрала ее к себе, и хотела вернуться домой? Когда через 2 месяца я предложила отвезти ее обратно, мама ответила, что ей все равно. А еще через месяц стало совсем плохо. Я позвонила в скорую, но там сказали, что они не смогут оживить мою мать, и не приехали. Через час ее сердце остановилось...

Теперь меня мучает чувство вины, что я не смогла продлить маме жизнь. Где брать знания для ухода за такими больными? Я согласна была бы много лет ухаживать за мамой, лишь бы она жила. Тоска навела меня на мысль, что я могу кому-то быть полезной. Столько пожилых пенсионеров не в состоянии о себе позаботиться, пока ждут места в доме престарелых! У государства нет денег, чтобы решить эту проблему. Уже запущен проект по созданию приемных семей для пожилых людей. Я читала, что 4 тысячи стариков уже «усыновили». Я бы тоже хотела ухаживать за кем-то из пожилых, проживающих в Таганроге или Ростове. Сама-то живу в Сибири, здесь холодно, чтобы забрать к себе. Да и живу с детьми и внуками, которые уже взрослые и не нуждаются в помощи. Мне 59 лет, без вредных привычек. За бабушкой ухаживала 3 года, она умерла в 86 лет. Не люблю лежать на диване и очень хочу быть кому-нибудь нужной.

Раиса, Алтайский край, тт. 8-913-233-84-14, 8-963-528-55-51

Алла на нервной почве попала в больницу. Я там тоже скоро окажусь...

С Аллой мы живем вместе с шестнадцати лет. Я у нее был первым, и она у меня первая. Алла у меня никогда ничего не требовала, мы ни разу не поссорились за семь лет. Конечно, легкие конфликты возникали, но серьезной ссоры ни одной не было. Дома всегда чисто, готов вкусный обед, в постели все хорошо, и дело шло к свадьбе. Перед торжественным событием бес меня попутал. Что же, я так и не познаю других женщин? Всю жизнь с одной проведу в кровати? И не хотел ведь особо, но изменил своей любимой. Это был единственный раз — только Алла все узнала, потому что застала нас во время процесса. Она не закатила истерики, не ударила меня, только слезы покатились из глаз. Посмотрела на меня как неживая и тихо спросила: «Чего же тебе не хватало?» Я и слова вымолвить не мог. Так стыдно стало перед ней. И правда, зачем я это сделал?! Ничего особенного с другой девушкой не испытал. Даже не понравилось мне: чужой запах, чужая плоть, совсем она мне чужая и ненужная. Алла от меня ушла, свадьба наша расстроилась. Я пытался ее вернуть, все объяснить, но она мне больше не верит. Вот почему нам, людям, свойственно самое лучшее запачкать отвратительной гадостью? Алла на нервной почве попала в больницу. Я там тоже скоро окажусь, видимо. Каждый миг мысленно возвращаюсь назад и пытаюсь удушить в зачатке своего внутреннего беса, что сбил меня с толку. А в настоящем уже ничего исправить нельзя. Не повторяйте моих ошибок и берегите свое счастье. Ведь другого может уже не случиться.

Алексей И., Армавир

Мужа в шутку бью по попе ремнём

На работе моего мужа за глаза называют хозяином. Сотрудники его побаиваются. Не терпит он промашек и промедления, когда нужно исполнить его приказ. Орет, ногами топает. Головы провинившихся со свистом летят. Вызовет кого на ковер, так человек от него выходит на полусогнутых. В общем, мой Иван Петрович всех держит в кулаке. Перед ним по струнке все ходят, лишнего слова не скажут.

Но видели бы вы моего грозного супруга дома. Словно шкурку сбрасывает и вылезает из-под нее ласковый и тихий Ванечка. Здесь уже командую я: «Гвоздь прибей! В магазин сбегай за молоком. Туалет помой!» Ваня готов исполнить все, чего бы я ни попросила. Я мужа в шутку бью по попе ремнем. «Хозяина» это только заряжает: «Мне дома расслабиться надо, чтобы утром в понедельник всех строить». Пусть он на работе — господин, а со мной — подкаблучник. Кстати, меня на работе не слышно и не видно. Командую я исключительно дома. Зато как!

В. И., Ростовская обл.

ДЕКОЛЬТЕ — ЭТО ИСКУССТВО ЖЕНЩИНЫ БЫТЬ РАЗДЕТОЙ РОВНО НАСТОЛЬКО, ЧТОБЫ СЧИТАТЬСЯ ОДЕТОЙ.

Угощайся!

Такой случай!

«Налил я себе чаю, ватрушку приготовил, и тут жена заходит. Села напротив и голодными глазами на красоту мою кулинарную пялится...»

История эта случилась давно. Любил я одно время ватрушки печь. Вот в один из дней решил поставить тесто. Думал, приду в пятницу с работы, плюшек с корицей напеку. Весь день слюни пускал. А вечером, по приходу домой, что-то резко поругались с женой. Разобиделся я на нее шибко. Ушел на кухню и весь в гневе принялся за лепку из теста. Такие плюшечки получились — ровненькие, красивенькие. Я их щедро из банки корицей посыпал, в духовочку загрузил.

Через положенное время вытащил, румяненькие такие, красивенькие. Только что-то корицей не пахли. Ну, думаю, наверное, выдохлась. Налил себе чаю, ватрушку приготовил, и тут жена заходит. Села напротив и голодными глазами на красоту мою кулинарную пялится. «Ага, — думаю, — а вот фигушки тебе, а не сдобы королевской, ругаться не надо было!» Глаза зажмурил, чтоб показать ей нереальное удовольствие, и запустил ватрушечку в рот...

Почему-то подумал, что меня кто-то огрел по башке сзади, из глаз брызнули слезы. Еще б они не брызнули, когда вместо корицы я перцем красным посыпал. Как перепутал, ума не приложу! Хотя они в банках одинаковых стояли рядом...

А что теперь сделаешь? Жена сидит на меня смотрит голодными глазами, слюну сглатывает. Как тут опозориться? Сижу жую, во рту жжет, как в примусе. Жую, а слезы так и катятся, так и катятся... Усиленно дую на чай, типа, от горячего, а сам залихиваю в рот адскую сладко-острую сдобу. Доел. Доплакал. Широким жестом говорю жене: «Угощайся!» Мол, ты мне пакости творишь, а мне для тебя ничегошеньки не жалко! Вот! Она прям как коршун — оп-па булочку в клюв и половину отъела. А потом как глянула на меня, я аж ногами к полу прирос.

Короче, убежать я не успел. Зря скалку на место вовремя не положил...

Валерий Л., Ростов-на-Дону

Стихи наших читателей

ПАМЯТИ ПАПЫ

Когда говорят о войне —
Той страшной, которой
не знали, —
Обидно становится мне
За мальчишек, что воевали.
Папе было семнадцать всего,
С той войны
он вернулся калекой
(И мой сын уже старше него,
А слывет молодым
человеком).
Семилетку закончить успел
И шофера права получить,
Но за руль уже больше
не сел,
Из-за ран было трудно
ходить.
О боях не любил говорить,
Случай мог рассказать
курьезный.
Как непросто друзей
хоронить,
Лишь теперь
понимаю серьезно.
О войне много пишут теперь:
Сколько было ошибок тогда,
Неоправданных
сколько потерь...
Что ж, просчеты
видней сквозь года.
Я не спорю о днях тех лихих,
Но за папу хочу дать ответ:
Вы простите,
пожалуйста, их,
Им ведь было
семнадцать лет.

С. А. Галлямова, Октябрьский, Башкортостан

ВСЁ ГОРШЕ...

Я понимаю все и даже больше,
Но мне от этого все горше,
горше.
Терпя, страдая и любя,
Я так хочу,
чтоб поняли меня.

Елена Атанова, Ставрополь

Люди и звери

Кто твой друг?

ДОМАШНИЕ ПИТОМЦЫ ВЫДАЮТ ХАРАКТЕР СВОИХ ВЛАДЕЛЬЦЕВ НЕ ХУЖЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕСТОВ.

ЧАСТО ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ СОЗДАТЬ СЕМЬЮ ПОТОМУ, ЧТО НЕ ХОЧЕТ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ СВОИХ ПРИВЫЧЕК.

Собачья жизнь

Маленьких собачек заводят обычно натуры чувствительные, испытывающие потребность кого-то защищать, опекать. Если у мужчины малюсенькая собачонка — это хороший признак, с таким джентльменом будете как за каменной стеной! Служебных собак типа овчарок и доберманов предпочитают, как ни странно, не слишком уверенные в себе личности: они подсознательно ищут защиту. Но если владелец овчарки еще и натравливает ее на людей, это показатель серьезных психологических комплексов и страхов. Если у человека живет флегматичный сенбернар, можете быть спокойны, перед вами добряк, любящий размеренную жизнь, простодушный и отзывчивый. Полная противоположность такому душке — хозяин терьера или шнауцера. Он всегда готов подбивать всех на приключения, поражая неуемным темпераментом.

Если у мужчины нет своих домашних тапочек, он будет возвращаться домой к жене с нежеланием.

Открытые, приветливые люди часто заводят лабрадоров. Владельцы этих собак часто питают нежные чувства ко всем животным на свете и дома порой устраивают целый зоопарк. Это вовсе не означает, что людям от их любви ничего не остается. Если вам нужен друг-оптимист, ищите его среди любителей охотничьих собак — чего у них всегда с запасом, так это оптимизма.

Кто сказал «мяу»?

Люди, любящие быть в центре внимания, чаще всего заводят кошек белого цвета. Дружелюбные личности предпочитают двухцветных мурок и мурзиков. Трехцветных кошек заводят натуры неоднозначные. В таких людях всего понемногу: серьезности, кокетства, смекалки, простодушия, хитрости. Но если увидели в доме рыжего кота — не расслабляйтесь. Хозяин любит власть и старается при каждом удобном случае взять верх. Правда, у него немало и хороших черт — он дружелюбен, имеет отличное чувство юмора, поэтому, несмотря на обиды, все считают его обаятельным мерзавцем. Любители черных котов очень требовательны к людям.

А как быть с пушистостью и ворсистостью? Поклонники короткошерстных пород практичны, любят уют в доме. Те, кто предпочитает длинношерстных, — чувствительны, ранимы и иногда капризны. Обладатели экзотических пород — люди неординарные, из тех, что всегда выделяются из толпы. Общаться с ними интересно, но нервы нужно иметь стальные.

Птичий рынок

Поклонники птиц, по мнению психологов, очень ранимы. Они, как и любители маленьких собачек, стремятся опекать слабых. А голубятники до старости остаются искренними и доверчивыми.

Владельцы змей, ящериц, рыбок и лягушек способны разглядеть красоту в любом предмете. Такие не любят спешки и могут подолгу созерцать плывущие по небу облака или качающиеся от ветра деревья. Хозяева грызунов — романтичны и... обидчивы, хотя пытаются скрыть это качество за маской жизнерадостности.

29-ЛЕТНЯЯ ДЖЕКИ САМУЭЛЬ ИЗ НЬЮ-ЙОРКА РАБОТАЕТ ОБНИМАЛЬЩИЦЕЙ. ДЕВУШКА ПОЛУЧАЕТ ДЕНЬГИ ЗА ТО, ЧТО ОБНИМАЕТ КОГО-ТО ОЧЕНЬ ОДИНОКОГО. СРЕДИ ЖЕЛАЮЩИХ — ЛЮДИ, ПЕРЕЖИВШИЕ РАССТАВАНИЕ, ПРОСТО ТЕ, КТО НУЖДАЕТСЯ В ТЕПЛЕ И ПОДДЕРЖКЕ.

Намотай на ус

Хорошие мужчины уже живут семьями

С МУЖЕМ МЫ ХОРОШО ПРОЖИЛИ 40 ЛЕТ. ОН БЫЛ ХОЗЯЙСТВЕННЫМ И ЛЮБЯЩИМ, НО ПОТОМ НЕИЗЛЕЧИМО ЗАБОЛЕЛ.

Как я ни старалась вытянуть и спасти его, но не смогла: он умер. Долго не могла привыкнуть, что мужа нет и никогда уже не будет. Очень тяжело переносила утрату. Одиночество заполнило мой дом, кругом тишина, кот да телевизор. Дети живут отдельно своей жизнью.

Некоторое время справлялась. Но решила познакомиться через «Айболит». Получаю газету давно, с удовольствием читаю и всегда уделяла внимание рубрике «Познакомимся?». Одни приглашали к себе, но я никуда не собиралась уезжать. Другие по возрасту не подходили. Приглянулся один мужчина, пригласила его. Приехал: заморыш, больной, постоянно заваривал себе какие-то травки и пил их по расписанию. Утром и вечером измерял давление, лежал на диване с книжкой, а я смотрела и думала: а что же будет дальше? Распрощались.

В Китае подарить цветы хозяйке — оскорбление: этим гости подчеркивают, что в доме неуютно и они вынуждены украшать его цветами.

Второй без приглашения приехал из Новокузнецка. Сразу осмотрел подворье и дом, измерил, сколько у меня земли, и потребовал, чтобы я сразу его прописала и выделила ему угол, так как он все оставил детям и жилья у него нет. А ему важно, чтобы были гарантии! Еще не жил у меня ни одного дня, а уже требует! А что же будет, когда останется жить?! Я и его выпроводила.

В душе остался неприятный осадок, и перехотелось знакомиться. Так и прожила еще два года одна. Потом в компании друзей встретилась с земляком — в детстве росли вместе. Его трудно было узнать: худой, седой, постаревший. Разговорились... Он сказал, что давно не живет с семьей, сейчас на квартире один. Обменялись телефонами... Когда он приехал в гости, целый вечер вспоминали детство, друзей. Потом он стал приезжать по выходным, по-дружески помогать с мелким ремонтом, а то и просто так. А однажды он попросился переехать ко мне насовсем, мол, годы не молодые, седьмой десяток пошел, надоело скитаться по квартирам. Обещал помогать и деньгами, и делом. Мол, моего ему ничего не надо, просто хочет спокойно прожить оставшиеся годы. Я думала около года и согласилась. Приехал он с одной сумкой, еще хозяйке остался должен деньги за квартиру. Сразу сказала ему, чтобы пенсию свою перевел на сберкнижку (пусть у него будет своя копейка), а пока здоровье позволяет, надо работать. Его зарплата плюс моя пенсия — хватит на проживание.

Год прожили хорошо, не могла нарадоваться. Потом он обжился, стал с работы приезжать навеселе — то зарплату «потеряет», то телефон, потом второй, потом стал деньгами попрекать. С работы придет, поест и на диване с пультом лежит. Говорит, мол, своего у него ничего здесь нет, он тут никто и делать ничего не будет. Считал себя квартирантом, хотя за квартиру мне не платил. Жили мы гражданским браком, а потом стало еще «лучше» — моя дочь плохо жила с мужем, он пил, гулял, нашел такую же любительницу легкой жизни и ушел к ней. Свекровь среди зимы выставила мою дочку из дома с двумя детьми: раз ее сын здесь не живет, и невестке делать нечего. Пришлось нам потесниться — приютить их. Вот с тех пор все и началось: тут не ходите, там не сидите, много едите, света и воды много тратите. Я, как могла, старалась сглаживать острые углы, все его успокаивала, что, мол, это временные трудности, дочь работает, старшая внучка тоже, и содержат себя сами.

Еще год мы прожили как в аду. Каждый день упреки, внучки мои его раздражают, ему нужен покой, их он ненавидит и здесь ничего не имеет. Никто его из дома не гонит, живи и радуйся. А что было дальше? Когда я легла на операцию, внучка и дочка были на работе, а он вывез хозяйственный инвентарь и бытовую технику, купленную на совместные деньги, собрал вещи и ушел к другой женщине. Как я потом узнала, я у него была уже шестая. Вот так и осталась одна, не сумела построить жизнь заново. В душе остались такая боль, такая обида, что потратила на этого человека столько внимания, тепла и заботы. Теперь я поняла: хорошие мужчины живут семьями, а такие, которые ищут выгоду, — они не надежные. Да и кому они будут нужны?!

З. И., Ростовская обл.

Посмотрите на немощных людей, пострадавших в авариях, с трудом передвигающихся, и поймёте, как на самом деле счастливы

Для Татьяны из Ставропольского края, автора письма «Все 25 лет спрашиваю у мужа: «Ну что во мне не так?» («Айболит» №26 за 2013 г.).

Перечитываю ваше письмо и не понимаю, почему вы, Татьяна, спрашиваете себя: «Что во мне не так?» Это в вашем муже многое не так. Чтобы жить счастливо, надо приложить много усилий и стараний. Мужу после работы легче расслабиться. А женщина и после работы должна трудиться дома. Как будто она на не устает, ей не надо отдыхать. Ваш муж — эгоист и тунеядец. За столько лет этот человек не смог исправиться и осознать, сколько принес вам страданий, и продолжает так же жить. Те годы, что прожиты, уже не вернуть. Живите сегодняшним днем. У вас есть дочь, внучка — живите для них. Берегите себя — вы нужны детям. И плюньте на своего мужа! Не нужны вы ему. Насильно мил не будешь. Поймите, нас унижают настолько, насколько мы позволяем это делать. Ваш муж знает, что, если попросит прощения, вы простите. Для чего? Стирать, убирать, готовить? В его жизни нет для вас места, и не надо. Разведитесь, пусть сам готовит, обслуживает себя, или пусть это делают те женщины, с которыми он гуляет. Стремитесь к лучшей жизни без него.

Не падайте духом! Вы — сильная, ведь столько лет терпели. Даже инвалиды искалеченные радуются каждому дню. Их обидела судьба, а они стараются изменить жизнь к лучшему. Вам Господь дал ум, красоту, терпение и сострадание. Вы будете отдыхать душой и телом. Не изводите себя! Ваша судьба сходна с судьбами тысяч женщин. Они ищут и находят выход из сложившейся ситуации. Сделайте выводы: что для вас важно — муж или дочь и внучка. Живите для себя и для них. Господь дал нам жизнь, чтобы мы любили, радовались жизни, помогали тем, кто нуждается, кому хуже нас. Посмотрите на немощных людей, пострадавших в авариях, с трудом передвигающихся, и вы поймете, как на самом деле счастливы. А муж, если не хочет света, пускай живет в потемках.

Весна в разгаре, и пускай тепло проникнет в вашу душу и согреет. Пускай все невзгоды забудутся, как страшный сон. Света, надежды и добрых людей на жизненном пути желаю. Помните слова Серафима Саровского: «Дабы сохранить мир душевный, должно отдалять от себя уныние и стараться иметь дух радостный».

В. В. Юдина, с. Ачикулак, Ставропольский край

Для вас, мадам!

Какие черты женского характера подобно привороту магически действуют на мужчин? Мнения женатых и неженатых мужчин в этом вопросе несколько расходятся. Первые идеальными чертами женщин считают работоспособность, хозяйственность и чуткость. О красоте они вспоминают реже, чем холостяки, которые в женщинах больше всего ценят внешние данные, женственность и индивидуальность.

Итак, идеальная женщина: никогда в открытую не пытается показать, что хочет установить над мужчиной власть; в меру капризна; изменяется и приспосабливается под потребности любимого; сексуально раскрепощена; умеет кокетничать и соблазнять.

■ МУЖ С ЖЕНОЙ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПОДОБНЫ РУКЕ И ГЛАЗАМ. КОГДА РУКЕ БОЛЬНО — ГЛАЗА ПЛАЧУТ. А КОГДА ГЛАЗА ПЛАЧУТ — РУКИ ВЫТИРАЮТ СЛЕЗЫ.

Святитель Иоанн Златоуст

■ ЕСТЬ ТАКОЕ ВЕЛИКОЕ ИСКУССТВО — УМЕНИЕ МИРИТЬСЯ. НО ЕСТЬ ИСКУССТВО И ВЫШЕ ЭТОГО — СПОСОБНОСТЬ НЕ ССОРИТЬСЯ.

Священник Анатолий Гармаев

■ ВЗРОСЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ ДОСТАТОЧНО СПАТЬ НОЧЬЮ 6-8 ЧАСОВ. ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ — 10 ЧАСОВ.

■ САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ПРИЧИНА НАРУШЕНИЙ СНА В СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ — ЭТО АТЕРОСКЛЕРОЗ МОЗГОВЫХ СОСУДОВ. ИЗ-ЗА УХУДШЕНИЯ КРОВОСНАБЖЕНИЯ В МОЗГЕ НАРУШАЕТСЯ РИТМ БОДРСТВОВАНИЯ И СНА — ДЕНЬ И НОЧЬ МЕНЯЮТСЯ МЕСТАМИ.

«Через годик за мальчиком приду!»

Я обычная женщина. Замужем, двое детей. А вот во сне — настоящая целительница. Мне часто снится, как помогаю бесплодным женщинам. Разные они ко мне приходят: совсем молоденькие и не очень. Ритуал всегда один и тот же. Я, упершись головой пока еще в плоский живот женщины, что-то шепчу, потом дую в него. Какие заклинания проговариваю, сама не ведаю. Спустя время эти самые женщины мне снятся уже беременные, вижу их круглые животы и младенца внутри. Пол ребенка с ходу могу сказать, но помалкиваю. Вроде как бы нельзя.

Однажды поделилась своими снами с подружкой. Она ко мне привязалась: «Давай попробуем! Знаешь ведь, как я хочу ребеночка, да не получается».

Я отказалась, потом согласилась. Перед сном долго думала о Вере, но та мне не снилась. И все-таки через месяц она мне приснилась. Я с ней и провела тот ритуал. На следующий день рассказала все подруге. Спустя три недели Вера опять мне явилась во время сновидения. У нее был маленький животик, в котором сидела девочка. Вскоре подружка и правда забеременела! И с полом малышки я тоже угадала. Не знаю, как все это объяснить. Больше никому не хочу об этом рассказывать. Может, это совпадение. Только Вера не отстает: «Я к тебе через годик за мальчиком приду!»

Мария А., Новосибирск

Дышу жене в пупок

Александр Кабатчиков из Новгородской области перестал расти, когда ему исполнилось 10 лет.

При росте 120 см ему тяжело ступать на ноги, поэтому по улице и дома он ездит на детском трехколесном велосипеде. Парень окончил школу с серебряной медалью и поступил в университет. Там жизнь преподнесла ему самый главный подарок. Саша познакомился с однокурсницей друга — красавицей Наташей. Молодые люди начали общаться. «Долго думал, как сделать Наташке предложение, — рассказывает Александр. — И тут телевизионщики сняли обо мне сюжет. Во время съемок я признался Наташе в любви и позвал ее замуж. Когда произнес предложение с экрана, Наташка расплакалась и ответила «да». Я был счастлив!» Мама Наташи поначалу была не в восторге от выбора дочери. «Но как не полюбить такого лапочку?» — смеется Саша. Сейчас теща говорит, что лучшего зятя и быть не может. «А с тестем мы сразу общий язык нашли, — говорит Александр. — Да, я дышу жене в пупок. Ну и что? Главное, что мы любим друг друга, и это на всю жизнь!» Теперь молодая семья мечтает о детях. Александр говорит: чем больше деток родится, тем лучше. Кроме того, они с Наташей хотят взять малыша из детского дома.

Прошло уже 10 лет, а шпоры больше не беспокоят

Предлагаю проверенный рецепт от пяточных шпор. 1 кг корня сельдерея вместе с зеленью помойте щеткой (ножом не чистите), порежьте на небольшие куски. Залейте 3 стаканами холодной воды, варите на медленном огне под плотно закрытой крышкой, пока корень не станет мягким. Остудите и пейте по 1/2 стакана натощак и 3 раза в день за час до еды. Мне этот рецепт помог. После первого дня боль ушла. Через 2 дня на всякий случай еще раз отварила и пропила дневную дозу отвара, хотя необходимости не было. Прошло уже более 10 лет, но шпоры меня не беспокоят.

А. Н. Рысакова, Калужская обл.

Каждый день меняла капустный компресс и вывела мозоль

Сухая мозоль меня донимала болью так, что даже ночью спать не могла. А избавилась от нее так: накрошила литровую банку белокочанной капусты, всыпала ее в эмалированную кастрюлю, добавила 0,5 л молока и варила на маленьком огне до образования сметанообразной кашицы. Остудила, добавила 3 белка куриных яиц и размешала. Мозоль обработала марганцовкой, намазала кашицей, сверху перебинтовала и накрыла целлофановой пленкой. Через каждые сутки меняла состав на свежий. Курс лечения — 10 дней, и вылечилась от мозоли.

О. В. Присыпкина, Астраханская обл.

Рисовый квас для суставов

Для выведения лишних солей из организма я делаю мужу рисовый квас. В 1 л отстоянной кипяченой воды всыпаю 4 ст. ложки любого риса, 3 ст. ложки сахара и 5 темных, почти черных изюминок. Размешиваю и настаиваю 4 дня, если очень жарко — достаточно и трех. Потом квас процеживаю, переливаю в бутылки и храню в холодильнике. Даю мужу по 1/2 стакана 3 раза в день после еды. Следующую порцию готовлю из остатков первой — к осадку после слитого кваса добавляю 1 л воды и по 3 ст. ложки риса и сахара, изюминок также на одну меньше (4 штуки) и настаиваю 4 дня. И после второго слива рисового кваса остаток не выбрасываю, использую его для третьей порции, но добавляю уже по 2 ст. ложки риса и сахара и три изюминки. Мой муж пьет квас курсами по месяцу и с каждым новым курсом чувствует себя все лучше.

А. П. Голубева, Тамбов

Доктор кабачок

● **При ожирении, запорах, атеросклерозе** ешьте свежую сырую мякоть кабачков, растертую в кашицу, начиная с 1 ст. ложки 1 раз в день, постепенно увеличивая дозу до 1/2 стакана 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды. Курс — 1,5-2 месяца, после десятидневного перерыва повторите.

● **При нарушениях в работе печени, почек, вызванных сахарным диабетом,** высушивают семена кабачка в солнечную погоду. 2 ст. ложки очищенных сушеных семечек измельчают в порошок, добавляют 1 /2 чайн. ложки меда и 1/2 стакана воды. Все хорошенько перемешивают — получается зеленоватая смесь — кабачковое «молочко». Принимают его в первой половине дня до еды 2-3 раза. Каждый день готовят новую порцию.

● **Чтобы выгнать глистов**, 50 г очищенных необжаренных семечек кабачка заливают 1 стаканом воды, кипятят 15 минут на медленном огне, настаивают 2 часа на водяной бане, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2-3 раза в день натощак и в перерывах между приемами пищи.

Рецепты народной медицины

ПРИ БРОНХИТЕ — ПОМИДОРЫ С ХРЕНОМ

Пропустите через мясорубку 1 кг спелых помидоров и 50 г чеснока. 300 г корня хрена натрите на терке. Все смешайте, посолите по вкусу, разложите в стеклянные банки и храните плотно закрытыми в холодильнике. Детям давайте по 1 чайн. ложке перед едой 3 раза в день, взрослым — по 1 ст. ложке перед едой 3 раза в день. Перед употреблением смесь нагревайте до комнатной температуры.

«СЕРДЕЧНОЕ ВИНО» ПРИ БОЛЯХ В СЕРДЦЕ

Залейте 1 л виноградного вина (лучше из темных сортов винограда) 10-15 веточек петрушки, добавьте 2 ст. ложки виноградного уксуса и томите на маленьком огне 10 минут. Затем в кипящую и пенящуюся смесь добавьте 300 г меда (гречневого или липового) и томите еще 4 минуты. В горячем виде процедите в чистые простерилизованные банки и плотно закройте крышкой. Через день можно принимать по 2-3 ст. ложки за 15-20 минут до еды в течение 6 месяцев. Храните в холодильнике.

НА БОЛЬНОЕ МЕСТО — МЕШОЧЕК С ЧЕСНОКОМ

При обострении радикулита смешайте 1 стакан растертой в кашицу черной редьки и 1 головку растертого в кашицу чеснока. Кашицу прикладывайте к больному месту на 10-15 минут. Можно на больное место прикладывать марлевый мешочек, заполненный растертым чесноком, и держать до появления жжения. Потом кожу смажьте теплым растительным маслом и больное место хорошо укутайте шерстяной тканью.

ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА — КОРЕНЬ СЕЛЬДЕРЕЯ

Пропустите через мясорубку 2 кг корня сельдерея и смешайте в 3-литровой банке с 1 кг меда. Микстуру поставьте в темное место (но не в холодильник) на 2 недели. После этого принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

На приёме у гастроэнтеролога — *Намотай на ус*

Болит, пучит и урчит

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КИШЕЧНИКА И ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ.

ВЗДУТИЕ И СПАЗМЫ ПОСЛЕ СТРОГОЙ ДИЕТЫ

Вот уже полгода меня беспокоят вздутие живота и спазмы. Таблетки мало помогают. Думаю, все дело в питании. Ведь проблемы начались после выхода из строгой диеты. Как грамотно выстроить свое меню?

Е. Г. Медведева, Липецк

Избыточное образование газов бывает при дисбактериозе и синдроме раздраженного кишечника. Причем довольно часто имеются сразу обе проблемы. Пищеварение нарушается после стрессов, к которым можно отнести и соблюдение строгих диет. Резкое изменение рациона могло привести к тому, что в кишечнике поселились бактерии, которых там быть не должно. «Лишние» микробы вырабатывают газ, а он мощно стимулирует движения стенки кишечника и является причиной болей в животе.

Для начала надо изменить питание и восстановить нормальную микрофлору кишечника. Ешьте как можно меньше сладостей, которые являются любимой пищей бактерий. Сократите в рационе количество молочных и хлебобулочных изделий. Откажитесь от продуктов с консервантами и подсластителями — они могут усугублять метеоризм. Ваша пища — рыба, мясо, фрукты, овощи и ягоды. Причем желательно, чтобы растительной пищи было больше. Полезны свекла, морковь, топинамбур, редис, лук, чеснок, хрен и сельдерей. Из фруктов и ягод подходят малина, клубника, земляника, черника, черноплодная рябина, яблоки, гранат, клюква и брусника. При хорошей переносимости можете добавлять в блюда пряности: гвоздику, корицу, базилик, тимьян и лавровый лист. Однако только изменить питание недостаточно. Необходимо принимать так называемые пробиотики — препараты, восстанавливающие микрофлору кишечника.

Не запивайте пищу молоком. Оно полезно через 1,5-2 часа после еды: усвоится полностью и быстро. Лучше всего пить его подогретым и маленькими глотками.

ПО УТРАМ БЫВАЕТ ЖИДКИЙ СТУЛ

После удаления желчного пузыря по утрам иногда бывает жидкий стул, окрашенный желчью. Может, нужно внести какие-то изменения в питание?

Надежда, Москва

Желчь обладает мощным послабляющим действием. У здоровых людей она накапливается в желчном пузыре и доставляется в кишечник. Но у людей с удаленным желчным пузырем этот процесс нарушается. Поэтому иногда в кишечник может попасть избыток желчи, что и вызывает послабление стула. Такое часто бывает после больших перерывов в приемах пищи, если после этого употреблять продукты, вызывающие усиленную выработку желчи. Постарайтесь есть часто, но маленькими порциями. Следите, чтобы продукты содержали много клетчатки — она как бы впитывает лишнюю желчь. Откажитесь, особенно во время завтрака, от кофе — он является мощным стимулятором выработки и выброса желчи. Максимально ограничьте по утрам жирную пищу. Включите в рацион вяжущие и закрепляющие продукты: крепкий чай, подсушенный хлеб, отварной рис. Если эти рекомендации не помогут, придется принимать лекарства. Их назначит врач после обследования.

ОТ РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩИ СПЛОШНЫЕ КОЛИКИ

Знаю, что при склонности к запорам надо есть больше овощей и фруктов. А у меня от них появляется вздутие живота и колики. Как быть?

С. Ухова, Рыбинск

Скорее всего, ваш кишечник так реагирует не на фрукты и овощи, а на их неправильные сочетания с другой пищей. Нежелательно сочетать овощи и фрукты со сладостями, выпечкой, шоколадом, горохом, фасолью, цельным молоком. Вредна и очень жирная пища.

Чтобы точно знать свой список «хороших» и «плохих» продуктов, заведите пищевой дневник. Записывайте туда все, что вы съели в течение дня, и какие ощущения при этом возникали. Через месяц, ориентируясь на свой дневник, вы подберете правильную диету. Кстати, для вас недопустимо есть 1-2 раза в день и сразу помногу. Такой режим питания, несомненно, вызовет вздутие живота и сопутствующие ему неприятные ощущения. Принимайте пищу небольшими порциями до 4-6 раз в день — это улучшит ваше самочувствие.

К. П. Вашина, гастроэнтеролог, врач высшей категории

От кашля избавили лук и целебные бутерброды

Не один год меня мучил изнуряющий кашель. Врачи выписывали препараты, но они не помогали. Знакомая посоветовала полечиться луком: в течение дня без хлеба надо съесть 14 луковиц. Я подумала, что столько мне не осилить, и сделала по-другому. Съела в 3 приема 3 луковицы и к ночи почувствовала облегчение. В течение двух следующих дней съела еще по 3 больших луковицы. Лук ела без хлеба, но подсаливала и добавляла немного нерафинированного подсолнечного масла. Кашель отступил, но совсем не исчез, и я придумала другой рецепт. Сделала бутерброд: ломтик ржаного хлеба намазала сливочным маслом, а сверху — зубчик чеснока, разрезанный на 2 половинки. Бутерброд запивала зеленым сладким чаем. Не помню точно, сколько съела таких бутербродов, но кашель меня больше не беспокоит.

О. Н. Бурлакова, Саратовская обл.

Особенная диета для долгожителей

Средняя продолжительность жизни японцев и норвежцев — 80 лет, а русских — чуть больше 60. Ученые считают, что такая разница связана с особенностями питания. Что же едят долгожители?

БЕЗ ПРОБЛЕМ С ЩИТОВИДКОЙ

Япония. Основным компонентом японской кухни был и остается рис. Он содержит много калия, необходимого для профилактики заболеваний сердца. В морепродуктах содержится много йода, поэтому у большинства японцев нет проблем с щитовидной железой. В любимой японцами рыбе много полезных ненасыщенных жирных кислот, которые снижают содержание плохого холестерина в крови. Обязательной частью японского рациона являются овощи: несколько видов лука и капусты, морковь, огурцы, салат, бамбук, лотос и редька. Японцы пьют только зеленый чай.

В народной медицине Закавказья соком раздавленных горячим металлом зерен кукурузы лечат лишаи, экзему.

Минусы питания. Приготовление блюд из сырой рыбы — сложный процесс. Небольшое нарушение технологии грозит пищевым отравлением. Регулярное употребление маринадов может повышать вероятность рака желудка.

СЛАДКОГО ПОНЕМНОГУ

Норвегия. Здесь едят очень много рыбных блюд, богатых омега-кислотами. Это защищает сердце и сосуды от атеросклероза. Вообще норвежцы из еды не делают культ, а относятся к пище как к средству поддержания жизни. Они вполне могут съесть на обед лишь овсянку, сваренную на воде и заправленную ложкой сметаны. Каши входят даже в меню высококлассных ресторанов. Норвежцы едят мало сладкого — не чаще одного-двух раз в неделю, и то по выходным. Поэтому эта нация — самая стройная в Европе.

Минусы питания. В рационе большинства норвежцев мало овощей и фруктов, поэтому они страдают от недостатка витамина С. Мясные блюда норвежцы нередко приправляют молочным соусом и сливочным маслом, что делает их тяжелыми для усвоения.

НИКАКИХ ГАСТРИТОВ

Швейцария. В этой стране избегают полуфабрикатов, мороженых продуктов и концентратов, предпочитают натуральную пищу. В Швейцарии едят мюсли не только на завтрак, но и на обед. Мюслевая каша обволакивает стенки желудка и кишечника, предохраняет пищеварительный тракт от гастрита и рака толстого кишечника. Еще швейцарцы любят травяные чаи, которые готовят из знаменитых альпийских трав. В Швейцарии в небольших количествах пьют хорошее вино, предупреждающее сердечно-сосудистые заболевания.

Минусы питания. Популярность тяжелых мясных блюд и жареного в топленом масле картофеля. Регулярное употребление фондю — блюда на основе растопленного и очень калорийного сыра.

МЕНЮ ПРОТИВ РАКА

Италия. Местная кухня — один из вариантов средиземноморской диеты, полезной для профилактики рака и болезней сердца. Разнообразные блюда итальянской кухни, богатые свежими овощами, улучшают общее самочувствие и повышают иммунитет. В блюдах итальянской кухни почти всегда присутствуют полезные для здоровья специи, а апельсины и оливки предупреждают развитие онкологических заболеваний.

Минусы питания. Не самым полезным итальянским блюдом считается пицца. Опасны для фигуры также жирные соусы к пасте.

■ ЕДИНСТВЕННЫЙ ШАНС ПОХУДЕТЬ С ПОМОЩЬЮ ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ — ЭТО ЛАЗИТЬ В ГОРЫ СОБИРАТЬ ЕГО.

■ НЕПЬЮЩИЕ С ХОРОШИМ НАСТРОЕНИЕМ ПРОСЫПАЮТСЯ В СУББОТУ, А ПЬЮЩИЕ — В ПЯТНИЦУ!

■ СТРАШНУЮ МАГНИТНУЮ БУРЮ ПЕРЕНЕС МУЖ, КОТОРЫЙ ПОДАРИЛ ЖЕНЕ НА ДВАДЦАТИЛЕТИЕ СВАДЬБЫ СМЕШНОЙ МАГНИТИК НА ХОЛОДИЛЬНИК.

■ ЕСЛИ ПО УТРАМ НЕ НРАВИТСЯ, КАК ВЫ ВЫГЛЯДИТЕ, ПЕРЕСТАНЬТЕ ПО ВЕЧЕРАМ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ВАМ НРАВИТСЯ.

Фрукты и овощи не каждому полезны

Фрукты и овощи надо употреблять правильно, ведь они по-разному влияют на пищеварительный тракт.

* Сушеные абрикосы (курага, урюк) и свежие персики противопоказаны больным сахарным диабетом, потому что в них содержится много сахара.

* Некоторые любят есть ядрышки из косточек абрикосов, а между тем они могут стать причиной отравления. В первые часы появляется тяжесть в желудке, а через 4-5 часов — першение в горле, головная боль, тошнота, рвота, в тяжелых случаях — судороги и потеря сознания.

* При высоком гемоглобине и повышенной свертываемости крови чрезмерное употребление черноплодной рябины и черной смородины может привести к тромбообразованию.

* Облепиха отрицательно действует на организм людей с заболеваниями желчного пузыря и поджелудочной железы.

* Апельсины противопоказаны во время обострения язвенной болезни желудка, при панкреатите и воспалении тонкого кишечника.

* Лимоны могут вызвать изжогу, сильные спастические боли и даже рвоту. Этот цитрус можно употреблять по 1-2 дольки с чаем и медом после еды.

* Грушу не стоит есть на пустой желудок или сразу после еды. Полакомившись этим фруктом, нежелательно пить холодную воду.

* Капуста при чувствительном желудке может вызвать метеоризм и колики. То же самое действие оказывает и репчатый лук, который при передозировке опасен для почек и печени. А чеснок нельзя употреблять больным эпилепсией, гипертонией и беременным женщинам.

* Горький перец надо исключить из рациона при геморрое, заболеваниях желудка, печени и почек. А сладкий перец не рекомендуется сердечникам.

* Свежий сок свеклы вызывает сильный спазм кровеносных сосудов, поэтому его надо отстаивать 2-3 часа. А еще лучше свекольный сок сочетать с яблочным или лимонным в соотношении 1:1.

Натощак — настой семян льна, между едой — вода с лимонным соком

Расскажу, как я питаюсь, чтобы снизить уровень сахара при диабете. Утром измеряю сахар (как правило, 15-20 единиц) и сразу выпиваю настой семени льна: 1 чайн. ложку перемолотого семени с верхом заливаю 1/2 стакана кипятка и настаиваю 30 минут. В настой добавляю немного сока лимона и весь выпиваю. Завтракать начинаю ровно через 2 часа. Меню примерно такое: 1 кружка томатного сока, 2 гренки или 1-2 бутерброда с ветчиной, чай с лимоном или кофе с молоком. Кстати, хлеб заменила на готовые ржаные хлебцы. Второй раз завтракаю (через 3 часа после первого) сыром без хлеба, пью чай с лимоном. А за 30 минут до обеда пью травяной чай или отвар брусничного листа.

На обед у меня тушеные овощи или салат, вегетарианский суп, компот из яблок, печень, приготовленная с репчатым луком и 1 ст. ложкой сметаны. К этому моменту сахар снижается до 5,2. Ужин: солянка с луком, рыба или кролик на пару, чай с лимоном. На ночь пью кефир, иногда добавляю малину (в сезон) или корицу — они также снижают сахар. Перед сном опять выпиваю настой семени льна, чтобы утром сахар был в норме. Самое важное — удержать хороший уровень сахара. Для этого в промежутках между едой пью сок лимона с водой. Обязательно ем свежий репчатый лук — добавляю в салаты, готовые супы и борщи. Он буквально заменяет мне инсулин.

Людмила, Воронежская обл.

О квасе

■ ОН ОБЛАДАЕТ БАКТЕРИЦИДНЫМИ СВОЙСТВАМИ, В НЕМ УЖЕ ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ ПОГИБАЮТ ТИФОЗНЫЕ ПАЛОЧКИ И ХОЛЕРНЫЕ ВИБРИОНЫ.

■ МОЛОЧНОКИСЛЫЕ БАКТЕРИИ, КОТОРЫЕ ПРИДАЮТ КВАСУ СПЕЦИФИЧЕСКИЙ ОСТРЫЙ ВКУС, НОРМАЛИЗУЮТ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МИКРОФЛОРЫ КИШЕЧНИКА.

Кто петрушку жуёт – тот долго живёт

В ПУЧКЕ ПЕТРУШКИ ПРИМЕРНО 2 СУТОЧНЫЕ НОРМЫ ВИТАМИНА С, А ЭТО В 4 РАЗА БОЛЬШЕ, ЧЕМ В ЛИМОНАХ.

*** При гастрите с пониженной и нулевой кислотностью желудочного сока** 3 чайн. ложки измельченных корней петрушки (свежих или сухих) настаивайте 10 часов в 1 стакане кипятка. Пейте по 1 ст. ложке 4 раза в день за полчаса до еды.

*** При пониженном гемоглобине** употребляйте в пищу свежую зелень и корни петрушки. При этом она действует как черная и красная икра.

*** При атеросклерозе** постоянно употребляйте в пищу зелень петрушки.

*** При задержке мочи, пиелонефрите** 100 г корня петрушки заварите 1 л кипятка, настаивайте 1 час. Выпейте за день по 1/2 стакана на прием. Улучшение наступает через 10 дней. Или 800 г зелени петрушки облейте кипяченой водой и нарежьте. Залейте молоком так, чтобы оно покрывало петрушку, и поставьте в духовку, чтобы молоко выпарилось. Оставшуюся смесь принимайте по 1-2 ст. ложки через каждый час. Доза рассчитана на день.

*** При камнях в печени и желчном пузыре, холецистите** 20 г измельченных листьев и корней петрушки залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

*** При камнях в почках и мочевом пузыре** мелко нарежьте 1 кг свежей зелени петрушки вместе с корнями и один крупный корень сельдерея. Добавьте 1 кг натурального меда и 1 л воды. Доведите до кипения на медленном огне, помешивая. Добавьте еще 1 л воды и снова доведите до кипения. Остудите, полученный сироп принимайте по 3 ст. ложки за полчаса до еды. Храните в холодильнике.

*** При отеках** 1 стакан измельченной зелени и корня петрушки залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте ночь. Утром процедите и добавьте сок одного среднего лимона. Пейте по 1 ст. ложке 5 раз в день. Через 2 дня сделайте перерыв на 2-3 дня и повторите лечение.

«Сексуальная» еда

ПОЛОВОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ УСИЛИВАЮТ ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ВИТАМИНАМИ А, Е, В.

*** Алоэ** вызывает прилив крови к органам малого таза. Особенно хорошо действует свежевыжатый сок алоэ с медом.

*** Артишок.** Ежедневное употребление шишек артишока с медом способствует рождению мальчиков. Артишок не только возбуждает, но и вызывает прилив крови к гениталиям.

*** Банан** оказывает возбуждающее действие благодаря калию и природным сахарам.

*** Рыбная икра** отлично подходит для романтического свидания с продолжением. Питает, возбуждает и никакой тяжести в желудке.

*** Мед и орехи,** особенно грецкие, — отличное средство для повышения потенции.

*** Миндаль** богат рибофлавином, белками, витамином Е и кальцием, отлично стимулирует потенцию. В средние века его ели перед любовными утехами индусы, арабы и китайцы.

*** Морская капуста** содержит все необходимые питательные вещества и стимулирует гормональную активность.

*** Проростки пшеницы** богаты витамином Е, знаменитым «сексуальным» витамином, а также остоказанолом, известным спермотогенным фактором. Для повышения сексуальных возможностей достаточно всего одного глотка масла проростков пшеницы в день.

*** Устрицы** содержат огромное количество железа и цинка, с чем и связывают их возбуждающее действие. Даже сам вид блестящей и сочной открытой устрицы приносит наслаждение.

Как приготовить вкуснейшую фасоль без замачивания

Промойте фасоль, опустите ее в холодную воду, доведите до кипения и сразу слейте. Затем снова залейте, но уже теплой водой, и варите до готовности. В готовую фасоль добавьте томатный соус и тертый чеснок, посолите по вкусу. Натрите вареную свеклу, добавьте морскую капусту, немного готового хрена и соль по вкусу. Посыпьте зеленью. Получилось полезное и вкусное вегетарианское блюдо.

Н. Кепко, Брянская обл.

Вместо колбасы даю ребёнку паровые котлетки

Когда дочке было 9 месяцев, ей поставили диагноз диатез. Пришлось посадить такую малышку на строгую диету. Мы полностью исключили из питания мясные и рыбные бульоны, овощи и фрукты красного цвета. Когда в год дочка попробовала молоко, у нее появились на коже высыпания, поэтому перешли на кефир. Сахар заменила фруктозой. Летом давала как можно больше зелени. Любой новый продукт вводила с осторожностью, небольшими порциями. Когда появлялись высыпания, доченьку купала в настое череды или слабом растворе марганцовки. В результате такой кропотливой работы к полутора годам мы забыли о проблеме. Сейчас дочке 2 годика и 4 месяца, но, боясь возвращения болезни, я стараюсь, чтобы дочка по-прежнему придерживалась диеты. Для детей-аллергиков очень хорошо подходят кабачки и брокколи. Я исключила из рациона Машеньки конфеты, заменив их сухофруктами. Не даю ей консервы, колбасы — заменила их паровыми котлетками.

И. Пахомова, Рязанская обл.

Полезную домашнюю ряженку готовлю в горшочках

Молоко разливаю в горшочки (чтобы не доставало до верха 3 см), ставлю в духовку на 2-2,5 часа при 180°С (не должно сильно кипеть!). Достаю горшочки, даю остыть молоку (чуть теплое). Отодвигаю в сторону пенку, добавляю сметану: на 400 мл молока — 3-4 ст. ложки сметаны (чем больше, тем гуще будет ряженка), перемешиваю. Укладываю пенку, накрываю крышкой, оставляю при комнатной температуре на ночь. Утром ставлю в холодильник на 5 часов (можно и дольше) — ряженка станет «крепче».

Н. Лобачева, Екатеринбург

Молочные хитрости

- МОЛОКО НЕ СКИСНЕТ, ЕСЛИ ПРИ КИПЯЧЕНИИ ПОЛОЖИТЬ В НЕГО КУСОЧЕК САХАРА. ОНО ВСКИПИТ БЫСТРЕЕ И НЕ ПОДГОРИТ.
- ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ БРЫНЗУ ПОДОЛЬШЕ, ЗАВЕРНИТЕ ЕЕ В ТРЯПКУ, ПОСЫПАННУЮ СВЕРХУ СОЛЬЮ.
- ВКУСНОЕ ТОПЛЕНОЕ МОЛОКО МОЖНО ПОЛУЧИТЬ, ЕСЛИ ВСКИПЯТИТЬ ЕГО И СРАЗУ ЖЕ ВЫЛИТЬ В ЧИСТЫЙ, СПОЛОСНУТЫЙ ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ ТЕРМОС НА 6–7 ЧАСОВ.

УРОКИ ФРАНЦУЗСКОГО НА КУХНЕ — «ПОСИЖУ, ПОЖРЮ»

Мясная лепешка

500 г слоеного теста, 2-3 картофелины, 400 г любого мяса, 1 небольшая луковица, подсолнечное масло, уксус, 1/2 стакана воды, соль, перец, зелень.

Мясо порежьте маленькими кусочками, положите в миску и залейте 2 ст. ложками уксуса, 2 ст. ложками воды, 2 ст. ложками подсолнечного масла, посолите, поперчите и оставьте на 2 часа. Картошку порежьте маленькими кубиками, лук — полукольцами. 2/3 теста выложите в сковороду и разровняйте до краев. Сверху выложите картошку, затем лук и маринованное мясо (по желанию в начинку можно добавить разную зелень). Накройте оставшимся тестом, края смажьте яйцом и залепите, в середине сделайте отверстие и поставьте пирог в разогретую до 180°С духовку на 30 минут. Затем выньте, влейте воду в отверстие и верните в духовку еще на 30-40 минут.

Секреты сочных беляшей

БЕЛЯШИ должны быть обязательно прожаренными внутри. Для этого масло не должно быть слишком горячим. Если беляши коричневеют быстро, уменьшите температуру. Обычно беляши нужно жарить по 3-4 минуты с каждой стороны.

МАСЛА должно быть много, чтобы доходило до половины беляша, так что жарить их надо почти во фритюре.

ВОКРУГ каждого беляша в сковороде должно быть свободное место — это дает возможность пропечься каждому беляшу.

ПОСЛЕ обжарки в кипящем масле с двух сторон беляши надо сложить на бумажное полотенце, чтобы удалить лишний жир.

ЧТОБЫ приготовить сочные беляши из постной говядины, перед лепкой добавьте в фарш колотый лед и, быстро залепив беляш, отправьте его на разогретую сковороду.

Несладкие запеканки

Творожная со шпинатом

500 г творога, 250 г шпината, 1 стакан сметаны, 3 яйца, по 2 ст. ложки сахара, сливочного масла, манной крупы и сухарей, 1/4 стакана тертого сыра, соль по вкусу.

В протертый творог добавьте яичные желтки, масло, сахар, соль, манную крупу, хорошо перемешайте и взбейте деревянной лопаткой. Отварите шпинат, протрите через сито, смешайте с творожной массой, добавьте взбитые белки, положите в смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями форму. Выровняйте поверхность, смажьте ее сметаной, посыпьте тертым сыром, сбрызните маслом и поставьте на полчаса в духовку.

Готовый пудинг горячим выложите на блюдо, полейте маслом и подавайте со сметаной.

Из курицы с рисом

1 л куриного бульона, 300 мл кефира, 200 г хлеба, 250 г риса, 120 г сливочного масла, 500 г куриного филе, соль, черный молотый перец.

Рис отварите до готовности в 3 стаканах куриного бульона, заправьте 30 г сливочного масла, посолите и поперчите. Хлеб нарежьте кубиками, поджарьте в 30 г масла, уложите на противень и залейте оставшимся бульоном. Сверху положите рис, а на рис — кусочки курицы, поджаренные в оставшемся масле. Запеканку равномерно залейте взбитым кефиром. Запеките в разогретой духовке. При подаче разрежьте на куски.

Зелёные салаты

Весна на тарелке

Теплый в чесночном масле. Пол-лимона, по 200 г шпината и щавеля, 3 зубчика толченого чеснока, 50 г сливочного масла, соль и перец по вкусу.

Шпинат и щавель переберите, вымойте и обсушите. Отрежьте у листиков жесткие черенки. С лимона снимите цедру так, чтобы получилась тонкая длинная лента. Нарежьте ее длинной соломкой. Растопите масло в большом сотейнике, добавьте чеснок, цедру и минуту подержите на огне. Добавьте шпинат и щавель и готовьте до мягкости, осторожно помешивая листья двумя большими ложками. Приправьте солью и перцем и сразу же подайте к столу.

Из цветной капусты с травами. 200 г цветной капусты, 3 огурца, 400 г белокочанной капусты, 3 луковицы, 3 зубчика чеснока, 1 пучок щавеля, зелень петрушки, укропа, листья салата, зеленый лук, растительное масло и соль по вкусу.

Цветную капусту разделите на соцветия и отварите в подсоленной воде. Белокочанную капусту мелко нашинкуйте. Огурцы нарежьте кружочками, лук — колечками. Всю зелень крупно порежьте, чеснок мелко покрошите. Все смешайте, посолите, заправьте растительным маслом. Выложите на листья салата, посыпьте зеленым луком.

С крабовыми палочками и шпинатом. По 200 г крабовых палочек, шпината и пекинской капусты, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 банка консервированной кукурузы, 1 чайн. ложка лимонного сока, зеленый лук, соль, растительное масло по вкусу.

Яйца и крабовые палочки нарежьте кубиками, шпинат, зеленый лук и пекинскую капусту нашинкуйте. В миске соедините все ингредиенты, добавьте кукурузу. Посолите, поперчите, заправьте растительным маслом, полейте лимонным соком.

САЛАТ С ЗЕЛЕНЬЮ ЗАПРАВЛЯЙТЕ ПРЯМО ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ К СТОЛУ, ЧТОБЫ ЗЕЛЕНЬ НЕ ПОТЕРЯЛА ВКУС. СТАРАЙТЕСЬ В ОДНОМ ТАКОМ САЛАТЕ СОВМЕЩАТЬ НЕ БОЛЬШЕ 2-3 ВИДОВ ЗЕЛЕНИ.

Рекомендуем — Овощное меню

Блюда с кабачками

ЖАРЕННЫЕ В ТЕСТЕ

2-3 кабачка, 4 ст. ложки муки, 3 яйца, 1/2 стакана молока, растительное масло и соль по вкусу.

Для приготовления теста желтки разотрите с 1 чайн. ложкой растительного масла, добавьте молоко, муку и соль, хорошо взбейте и введите взбитые белки. Кабачки нарежьте кружочками, посолите, обмакните в тесто и обжарьте в растительном масле. Перед подачей посыпьте измельченной зеленью.

«БОЧОНКИ» ИЗ МОЛОДОЙ КАРТОШКИ

24 маленьких клубня молодого картофеля, 3 цукини, 8 ст. ложек оливкового масла, 4 ст. ложки тертого сыра, соль и перец по вкусу.

Картофель варите 20-25 минут. Два цукини нарежьте слегка наискосок, чтобы получились 24 ломтика, оставшийся цукини нарежьте вдоль тонкими лентами. Ломтики цукини смажьте маслом, посолите, поперчите, посыпьте сыром. У клубней картофеля срежьте нижнюю часть, поставьте на противень, смазанный маслом. Каждый клубень надрежьте наискосок и вложите в него ломтик цукини. Сверху с помощью зубочистки прикрепите ленту из цукини и запекайте в духовке 20 минут.

ЗАКУСКА «ДАЧНАЯ»

1 кабачок, 700 г мясного фарша, 3 ст. ложки майонеза, соль, перец, растительное масло.

Мясной фарш посолите, поперчите, перемешайте. По желанию добавьте жареный лук. Кабачок очистите, порежьте кольцами (1-1,5 см), выньте сердцевину, посолите. Выложите на противень, смазанный растительным маслом, кружочки из кабачка, наполните середину фаршем. Сверху фарш смажьте майонезом, поставьте в духовку и запекайте 25-30 минут при 220°С.

РУЛЕТИКИ С ТВОРОГОМ И ЧЕСНОКОМ

1 кабачок, 100 г творога, 1 яйцо, 4 ст. ложки муки, 2 зубчика чеснока, небольшой пучок укропа, растительное масло, соль и перец — по вкусу.

Кабачок тонко порежьте вдоль, посолите, поперчите. Взбейте яйцо. Обваляйте пластины кабачка в муке, а затем в яйце и обжарьте в растительном масле с двух сторон до золотистой корочки. Для начинки хорошо перемешайте творог с рубленым укропом, пропущенным через пресс чесноком, посолите, поперчите. Кабачки обсушите на бумажной салфетке, намажьте начинкой и сверните в рулет, закрепив зубочистками. Для красоты можно сначала наколоть половинку черри и прикрепить к рулету.

Обедаем дома

ВЕСЕННИЙ СУП С ПРЯНЫМИ ТРАВАМИ

200 г брюссельской капусты, 3 сладких перца, 1 морковь, 1 небольшой кабачок, 5 помидоров, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, пряные травы, соль, перец, паприка, растительное масло для жарки.

Кочанчики капусты разрежьте снизу крестнакрест, положите на 15 минут в подсоленную воду, откиньте на дуршлаг. Лук и морковь нарежьте кубиками и обжарьте. Добавьте паприку, перемешайте, снимите с огня. Кабачок и перцы очистите от семян и нарежьте. Чеснок и травы измельчите. Помидоры опустите сначала в горячую, потом в холодную воду, снимите с них кожицу и порубите. Овощи сложите в кастрюльку, добавьте воды и варите до готовности. В конце варки посолите, поперчите, добавьте травы с чесноком.

СВИНИНА, ЗАПЕЧЁННАЯ С ГРУШЕЙ

1300-1500 г свинины (шейка), 1/2 стакана сладкого вина, 2 чайн. ложки сухого чабреца, 2-3 груши, соль, перец по вкусу.

Кусок мяса надрежьте толстыми ломтями (не до конца), натрите солью, смесью перцев, посыпьте в разрезах сухим чабрецом, растирая его. Уложите кусок в небольшую глубокую миску, залейте вином и оставьте на ночь в холодильнике. Сладкую спелую грушу нарежьте вдоль толстенькими пластинами. Когда кусок свинины промаринуется, достаньте его из миски, в разрезы вставьте пластины груши, свяжите кусок шпагатом, чтобы не распадался, уложите на лист фольги и герметично закройте. Запекайте при 200°С 1 час. Перед подачей украсьте по вкусу зеленью и овощами.

ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И ЗЕЛЁНЫМ ЧЕСНОКОМ

Для теста: 400 г муки, 2 яйца, 4 ст. ложки растительного масла, 1 чайн. ложка соли. Для начинки: 250 г творога, пучок перьев чеснока, 4 ст. ложки сливок, 1 луковица, 1-2 ст. ложки сливочного масла, соль и перец.

В муку добавьте соль, яйца, масло, воду (5 ст. ложек), замесите тесто и дайте ему немного постоять. Листья чеснока мелко порубите, лук нарежьте и поджарьте на сливочном масле. Разотрите творог с солью и перцем, добавьте сливки, лук и чеснок, все тщательно перемешайте. Раскатайте тесто, слепите и отварите вареники в подсоленной воде. Выложите их на сковороду с растопленным сливочным маслом. Подавайте теплыми со сметаной.

В доме малыш

Пышки со шпинатом

100 г шпината, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, 200 г картофеля, 1 яйцо, 250 г говяжьего фарша, 100 г сыра, 1 чайн. ложка кунжута, немного сливочного масла, соль по вкусу.

Шпинат измельчите. Луковицу нарежьте кубиками и обжарьте до золотистого цвета, добавьте шпинат и тушите 2 минуты. Чеснок раздавите, добавьте к шпинату и луку и перемешайте. Картофель натрите на мелкой терке, смешайте с яйцом, фаршем и шпинатом. Разогрейте духовку до 200°С. Формочки для выпекания смажьте сливочным маслом. Сыр нарежьте небольшими кубиками. Столовой ложкой выкладывайте тесто в формочки. Сверху положите по кусочку сыра и посыпьте кунжутом. Выпекайте в духовке до готовности, около 15 минут.

Аппетитно! Для тех, кто любит посытнее

Рецепты с мясным фаршем

В ФАРШ ДОБАВЛЯЙТЕ ТОЛЬКО ЧЕРСТВЫЙ ХЛЕБ, ЗАМОЧЕННЫЙ В МОЛОКЕ, ОТ СВЕЖЕГО ХЛЕБА БЛЮДО СТАНЕТ КЛЕЙКИМ И НЕВКУСНЫМ.

«Осьминожки» со спагетти и зеленью

0,5 кг фарша, 1 луковица, 3 ст. ложки сливочного масла, 6 помидоров, 2 крупных сладких красных перца, зелень, спагетти, соль.

Фарш посолите, перемешайте с мелко нарезанной луковицей и 1 ст. ложкой мягкого сливочного масла. Возьмите немного фарша и сделайте лепешку. На нее уложите 15 макаронин спагетти, разломанных пополам, так, чтобы их концы вылезали за пределы лепешки, и придайте ей круглую форму. В широкую и глубокую сковородку выложите 2 ст. ложки сливочного масла, бросьте измельченные помидоры и слегка обжарьте. Выложите туда «осьминожек», налейте немного воды и тушите 10 минут. Посолите, добавьте нарезанные перцы и держите на огне еще 20 минут (спагетти должны быть мягкими). За 5 минут до окончания добавьте зелень.

■ Если фарш получился жидким, добавьте растолченный отварной картофель.
■ Для придания фаршу пышности и воздушности добавьте в него взбитый яичный белок.

Тефтели, запеченные с овощами

1 кг мясного фарша, 800 г помидоров, 1 болгарский перец, 1 кабачок, 2 луковицы, 100 г сыра, 200 г сливочного масла, соль, перец и специи по вкусу.

Кабачок и перец нарежьте кубиками. Помидоры залейте кипятком на 5 минут, очистите и нарежьте кубиками. Растопите 100 г масла в кастрюльке и выложите в него помидоры. Посолите, поперчите, доведите соус до кипения, помешивая, и снимите с огня. На сковороде растопите оставшееся сливочное масло, выложите овощи и лук, посолите и тушите 15 минут. Сыр натрите на терке. Тушеные овощи выложите на противень. Фарш посолите, поперчите и слепите тефтели. Выложите их на овощи, залейте томатным соусом, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке при 180°С 40 минут.

Рулет с макаронами и сыром

500 г смешанного мясного фарша, 1/4 сухого белого батона, соль, 1 яйцо, черный молотый перец. **Для начинки:** 150 г макарон типа перьев или трубочек, 50-100 г сыра твердых сортов, фольга для запекания, соль, черный молотый перец, майонез.

Приготовьте фарш как на котлеты: добавьте соль, перец, яйцо и размоченную в молоке или воде булочку и все перемешайте. Приготовьте начинку: макароны сварите обычным способом, заправьте маслом, остудите. На фольгу ровным слоем выложите мясной фарш толщиной в 0,7-1 см, раскатайте его мокрой скалкой в прямоугольник размером меньше, чем форма, в которой будет запекаться рулет. Выложите ровным слоем сваренные макароны по всей поверхности фарша. Поверх макарон натрите на крупной терке сыр. Аккуратно и плотно скатайте в рулет. Заверните его в фольгу, уложите на противень или в форму. Запекайте в духовке 30 минут при температуре 180-200°С. Затем выньте форму, разрежьте посередине фольгу, раскройте рулет, смажьте майонезом и открытым поставьте в духовку еще на 10 минут, до образования золотистой корочки. Общее время запекания 40-50 минут.

На десерт

ДЕСЕРТ «КОРОЛЕВСКИЙ»

150 г шоколада, 150 г измельченных грецких орехов, 150 г сахара, 1 яйцо, 50 г рома или коньяка, кокосовая стружка.

Шоколад растопите, добавьте орехи и ром или коньяк. Все перемешайте, сформируйте шарики, обмакните во взбитое яйцо, обваляйте в шоколадной или кокосовой стружке. Сверху положите вишенку из компота и поставьте в холодильник на 3 часа.

ТОРТ ЗА 10 МИНУТ

400 г квадратного печенья, 400 г творога, 1 стакан сахара, 150 г сливочного масла, 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки какао, 2 ст. ложки сахарной пудры.

Для глазури: 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка воды, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка какао.

Разотрите творог с маслом и сахаром, разделите массу на 2 части. В одну добавьте сахарную пудру, во вторую — какао. Соберите торт на фольге или полиэтиленовой пленке: пласт печенья (каждое печенье предварительно смочите в молоке), творог с сахарной пудрой, печенье, творог с какао, печенье. Сварите глазурь и покройте верх торта. Торт поставьте в холодильник на 3 часа.

«ЛЬЯНАЯ» ГРУША

Груши, сливочное масло, сахарная пудра, коньяк, мята.

Груши нарежьте на половинки, удалите сердцевину и обжарьте на сливочном масле. Затем добавьте сахарную пудру и коньяк — он должен загореться. Как только пары алкоголя прогорят, считайте, что десерт готов. Подавать его можно с веточкой мяты.

ТВОРОГ С ЯГОДАМИ

200 г нежирного творога, 1 стакан размороженных или свежих ягод по вкусу, по 1/2 стакана сахара и сливок, 1-2 ст. ложки лимонного сока.

Пропустите творог через мясорубку, добавьте лимонный сок и лимонную цедру, перемешайте. Сливки взбейте с сахаром в крепкую пену, осторожно вмешайте в творожную массу. Переложите в стеклянные вазочки или широкие бокалы и поставьте в холодильник на 4 часа. Малину вымойте, хорошо просушите и украсьте десерт.

Суп-пюре с горошком

0,5 кг зеленого горошка, 1 кабачок, 1 луковица, 1,5 л овощного бульона или воды, 1 стакан сливок (20%-ных), по 1-2 ст. ложки сливочного и растительного масла, 1 ст. ложка муки, соль, зелень и специи — по вкусу.

Лук измельчите и поджарьте на растительном масле, добавьте кусочки кабачка и тушите до мягкости. Всыпьте в сковороду горошек и тушите еще 10 минут. Если смесь начинает прилипать к сковороде, добавьте немного воды. Посолите приготовленную смесь, добавьте специи и тщательно перемешайте. Измельчите овощи с помощью блендера, для удобства можно добавить туда немного овощного бульона. Растопите в другой широкой сковороде (или кастрюле с толстым дном) сливочное масло и обжарьте в нем муку. Добавьте немного бульона, постоянно помешивая смесь. Выложите в сковороду измельченные овощи и залейте все оставшимся бульоном. Добавьте сливки, доведите суп до кипения и снимите с огня. Украсьте зеленью по вкусу. Подавать лучше всего теплым, с гренками.

Бог в помощь

Икона Божией Матери «Геронтисса»

ОНА ЯВЛЯЕТСЯ ПОКРОВИТЕЛЬНИЦЕЙ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ.

О Пресвятая Госпоже Владычице Богородице! Вышши еси всех ангел и архангел, и всея твари честнейши: помощница еси обидимых, ненадеющихся надеяние, убогих заступница, печальных утешение, алчущих кормительнице, нагих одеяние, больных исцеление, грешных спасение, христиан всех поможение и заступление. О Всемилостивая Госпоже, Дево Богородице Владычице! Милостию Твоею спаси и помилуй Святейшия Патриархи православныя, Преосвященныя митрополиты, архиепископы и епископы и весь священнический и иноческий чин, и вся православныя христианы ризою Твоею честною защити: и умоли, Госпоже, из Тебе без семене воплотившагося Христа Бога нашего, да препояшет нас силою Своею свыше на невидимыя и видимыя враги наша. О Всемилостивая Госпоже Владычице Богородице! Воздвигни нас из глубины греховныя, и избави нас от глада, губительства, от труса и потопа, от огня и меча, от нахождения иноплеменных и междоусобныя брани, и от внезапныя смерти, и от нападения вражия, и от тлетворных ветр, и от смертоносныя язвы, и от всякаго зла. Подаждь, Госпоже, мир и здравие рабом Твоим, всем православным христианом, и просвети им ум и очи сердечныя, еже ко спасению: и сподоби ны, грешныя рабы Твоя, Царствия Сына Твоего, Христа Бога нашего: яко держава Его благословенна и препрославлена, со Безначальным Его Отцем и с Пресвятым и Благим и Животворящим Его Духом, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Авось пригодится

■ ОТ БОЛИ В РУКАХ И НОГАХ БРОСЬТЕ СТАРЫЕ ДОМАШНИЕ ТАПКИ В РАЗНЫЕ СТОРОНЫ И СКАЖИТЕ: «КАК ВАМ ВМЕСТЕ НЕ ХОДИТЬ, НЕ БЫВАТЬ, ТАК МОИМ НОГАМ, РУКАМ НЕ БОЛЕТЬ И НЕ СТРАДАТЬ. АМИНЬ».

■ НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ВОЛОСЫ В РАСЧЕСКЕ — ТАК ВЫ ОСТАВЛЯЕТЕ ЗАБОТЫ ТЕКУЩЕГО ДНЯ НА СЛЕДУЮЩИЙ.

■ ВОЛОСЫ НЕ БРОСАЙТЕ ГДЕ ПОПАЛО: ЕСЛИ ОНИ ПОПАДУТ В РУКИ КОЛДУНЬИ, ОНА МОЖЕТ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИМИ ВО ВРЕД ЧЕЛОВЕКУ.

■ ОТПРАВЛЯЯСЬ НА ВАЖНУЮ ВСТРЕЧУ, НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ НАДЕВАЙТЕ НИЧЕГО НОВОГО. УДАЧУ ПРИНЕСУТ СТАРЫЕ ПРОВЕРЕННЫЕ ТУАЛЕТЫ, В КОТОРЫХ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ КОМФОРТНО И УВЕРЕННО.

ПЕРЕД РАБОТОЙ ТАНЦУЮТ В ПИЖАМАХ

В Лондоне открылся необычный клуб для взрослых. Вместо вечеринок и ночных танцев до упада он предлагает своим посетителям танцевальные утренники. Перед началом рабочего дня люди танцуют в пижамах. Диджеи работают строго с 6 до 10 часов утра. Политика клуба проста: помочь людям немного взбодриться перед работой. Алкоголь не продается.

КРЫСЫ В ДЕЛЕ

Голландская полиция приняла на службу десять крыс, которые будут помогать экспертам по огнестрельному оружию. По словам представителя полиции, развитый нюх грызунов легко различает следы пороха. Кроме того, использование крыс значительно дешевле, чем курс обучения собак. Крысы уже используются в некоторых странах, чтобы находить в земле мины.

И БАБУЛИ БЫВАЮТ КУСАЧИМИ

В Магнитогорске, Челябинской области, 67-летняя женщина пришла в школу, чтобы после уроков забрать внука. Мальчик пожаловался бабушке на одноклассницу, которая укусила его. Это вывело пенсионерку из себя, она подошла к обидчице и тоже укусила ее за руку. Это запечатлели камеры видеонаблюдения. Увидев на руке дочки синяк от укуса, родители были в шоке. Пенсионерка так и не признала себя виновной. Она заявила, что в тот день забыла надеть вставную челюсть, и поэтому девочке было не больно. Семья школьницы пожалела обидчицу из-за ее возраста. Ей грозили штраф, арест до 3 месяцев или исправительные работы сроком до полугода.

НЕПЛОХО БЫ ЕЩЁ МЫТЬ УШИ

Житель Саудовской Аравии обратился в поликлинику с жалобами на резкую боль в ухе. Врачи извлекли из его уха шпаргалку, которую тот спрятал 20 лет назад во время школьных экзаменов, а потом забыл. Незадачливый пациент вернулся домой и для профилактики провел беседу с сыном — объяснил ему, что списывать нехорошо. Объяснил ли отец ребенку, что неплохо бы еще мыть уши хотя бы раз в 20 лет, неизвестно.

Кое-что об умении жить — *Для христиан*

Есть ли грехи, в которых стыдно признаться?

ХОЧУ ПОЙТИ НА ИСПОВЕДЬ

Но точно знаю, что не обо всех своих грехах смогу рассказать священнику. Простятся ли мне тогда грехи — хотя бы те, что будут названы?

Ирина, Пермский край

Если есть грехи, о которых вам стыдно и трудно говорить, укрепите себя верой в то, что исповедуетесь самому Господу Иисусу Христу, а священник только свидетель. Быть может, вы стыдитесь знакомого священника? Тогда пойдите в храм, который находится подальше от вашего места жительства, где вас никто не знает. Грехи, которые вы не назовете, не будут прощены, и исповедь является неполной.

ЗАКАЗАЛИ СОРОКОУСТ О ЗДРАВИИ, А ПАПА УМЕР

Мой папа находился в коме, и ему заказали сорокоуст о здравии. Но в ночь перед тем днем, когда должны были прочитать его, папа умер. Не взял ли тот, кто заказал молитву, грех на себя?

Ирина, Омская обл.

Никакого греха в этом нет. Люди ведь не знали, что этот человек уже умер. Важно помнить, что Бог по слову Священного Писания не является Богом мертвецов, а у Господа все живы — и живые, и умершие. Необходимо обратиться в храм, в котором заказывали сорокоуст, и попросить переписать его в заупокойный.

О ЧУДОТВОРНЫХ ИКОНАХ

Почему про некоторые иконы говорят — чудотворные?

И. В. Чеботарева, Хабаровский край

Грань между чудотворной и не чудотворной иконой лишь фактическая, основанная на свидетельствах об исцелении и других чудесах после молитв, обращенных конкретно к образу. Каждая икона может стать чудотворной. Можно даже сказать, что всякая икона, перед которой горячо и искренне молятся, становится для молящихся чудотворной. Мы молимся не просто изображению, а образу, запечатленному на иконе.

КАК ПОМИНАТЬ НЕКРЕЩЁНОГО?

Недавно умер мой старший брат, который был некрещеным. Он часто приходит ко мне во сне. Говорят, когда такое случается, надо человека помянуть. Как это сделать?

А. С. Савченко, Тверь

Прежде всего вам необходимо покаяться, что вы, крещеная христианка, не смогли привести брата к вере, а может быть, и сами не читали Евангелие, не ходили в церковь, не исповедовались и не причащались. Поэтому вам необходимо каяться на исповеди и причащаться. Молиться нужно так: «Господи, прости мне, что я не привела к вере брата своего (имя), и если это возможно, то облегчи загробную участь его и не вмени во грех мне сию молитву».

ПРИСНИЛСЯ ВЕЩИЙ СОН

В день смерти отца увидела сон: папа уходит из дома пьяный, а я бегу за ним и прошу остаться. Прямо как в детстве! Он всю жизнь страшно пил. О том, что он умер, узнала только через неделю. Потом несколько раз приснилось, что стою голая среди незнакомых людей и сгораю от стыда. Знаю, что снам нельзя верить, но очень испугалась. Говорят, нагота — к болезни...

Анастасия, Воронежская обл.

Хоть отец и был алкоголиком, но вы его любили и беспокоились о нем. Господь в первом сне дал понять, что душа отца нуждается в помощи — в вашей молитве и милостыне. Дальнейшие сны навеяны переживаниями и страхами.

Сны бывают трех видов: от Бога (вещие), от дьявола и от человеческой природы, пустые. Лучше не верьте снам, а тем более — сонникам.

Отец Василий, священнослужитель

Думала, что на старости лет из ума выжила...

Хочу рассказать историю, которая произошла со мной совсем недавно и после которой я чуть не загремела в психушку. По ночам стала слышать звуки, которые не могла разобрать — то ли песни, то ли смех. Кто же это в 3 часа ночи поет?! Встану, похожу по квартире — тишина. Только глаза закрою — опять музыка! Сон у меня пропал: день проходил нормально, ночь — фильм ужасов. Мне уже и стоны мерещились, и разные страсти. А в одну из ночей на кухне услышала грохот: оказалось, упала мыльница на присосках над раковиной. Ни разу не падала, а тут — как назло. Так продолжалось больше 2 недель. Никому не рассказывала, чтобы не подумали, что на старости лет из ума выжила.

Лежу в очередной раз в спальне и ясно слышу песню Михаила Круга «Приходите в мой дом». Думаю: ну откуда барабашка знает эту песню? Только сон сморил — Кадышева запела. Включила свет, сижу и думаю: а ведь у меня на телефоне такая музыка! Но телефон-то выключен! Положила его рядом, лежу жду. Опять Круг запел. И что вы думаете?! Ночью телефон сам включался и выключался. А тут еще мыльница упала... Телефон, конечно, отдала в ремонт, теперь сплю спокойно.

Л. А. Баранова, Рубцовск, Алтайский край

Битва людей и собак

ЕДИНСТВЕННАЯ ЗА ВСЮ ИСТОРИЮ ВОЙН БИТВА ЛЮДЕЙ И СОБАК ПРОИЗОШЛА В УКРАИНЕ ВО ВРЕМЯ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ.

Отдельный батальон пограничного отряда охраны тыла Юго-Западного фронта с тяжелыми боями отступал в июле 1941 года от границы. При отряде находились служебные овчарки. Они стойко переносили все тяготы сурового времени. Кормить их было почти нечем, командование предлагало отпустить собак, но командир батальона майор Лопатин этого не сделал. 30 июля у села Легедзино отряд, прикрывая отход штаба, принял свой последний бой. Красноармейцам противостоял целый полк немцев. Тогда майор Лопатин отдал приказ послать в рукопашную схватку последний резерв — пограничников и служебных овчарок. Зрелище было жутким: больше сотни голодных, но прекрасно обученных псов помчались на немецких солдат. Овчарки впивались фашистам в глотки и в буквальном смысле рвали оккупантов в клочья. Те в ужасе побежали, но тут на подмогу фашистам подошли танки. Искусанные немецкие пехотинцы со страшными воплями запрыгивали на их броню и расстреливали оттуда псов. В бою погибли все 500 пограничников. Каждая из уцелевших в этой мясорубке собак, по словам очевидцев — жителей села Легедзино, улеглась возле своего мертвого хозяина и никого не подпускала к нему. Немцы пристреливали каждую овчарку. Позже жителям села разрешили забрать тела советских пограничников. Их собрали в центре поля и похоронили — каждого вместе с верным четвероногим другом.

Местные жители хоронившие пограничников в тайне от оккупантов выдирали из красноармейских книжек фотографии погибших, чтобы потом отправить их для опознания. Хранить такие удостоверения было смертельно опасно, поэтому установить фамилии героев не удалось.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Маленькие страхи больших людей

СТРАХ СОПРОВОЖДАЕТ ЧЕЛОВЕКА ОТ РОЖДЕНИЯ ДО СМЕРТИ. ОДНИ БОЯТСЯ ПАУКОВ И ЗМЕЙ, ДРУГИЕ — ЗАМКНУТОГО ПРОСТРАНСТВА, ВЫСОТЫ И ЗЕРКАЛ.

О мухах, микробах и кузнечиках

Никола Тесла был величайшим ученым и большим умницей, однако это не мешало ему до дрожи в коленях бояться... микробов. Он постоянно мыл руки, а заселяясь в отель, требовал, чтобы в ванной комнате висело не меньше 18 полотенец. Обед ученого в ресторане напоминал шоу, взглянуть на которое хоть одним глазом стремились все — от шеф-повара до посудомойки. Сначала Никола обнюхивал блюдо, которое ему подавали, потом внимательно его разглядывал. Затем брал салфетки и минут десять до блеска натирал ложку, вилку и нож. И только после этого приступал к трапезе. Если же во время обеда на его стол садилась муха, Тесла отодвигал еду, бежал мыть руки, просил официанта принести новый заказ, и все начиналось сначала.

Зигмунд Фрейд

А вот Сальвадор Дали мух любил. Более того, он обожал, когда они в летнюю жару облепляли его потное тело. Зато неподдельный ужас наводили на него милые и безобидные кузнечики. Если зеленый попрыгунчик всего лишь попадался художнику на глаза, он трясся от ужаса. Если же насекомое прыгало на него — терял сознание. Даже в зрелом возрасте Дали не мог избавиться от навязчивого страха перед этими существами, которые всю жизнь преследовали его и сводили с ума.

Оноре де Бальзак боялся жениться...

Вот это фобия! Долгие годы великий писатель успешно избегал свадьбы, потому как был влюблен в замужнюю даму. Их роман длился 10 лет, пока Эвелина наконец не овдовела. И тут Бальзак впал в ступор: их отношения на тот момент были таковы, что отказаться от бракосочетания — значило обесчестить не только графиню, но и себя самого, свое доброе имя. Тем не менее понадобилось еще 8 лет, чтобы Бальзак наконец решился произнести обет верности. Но чем ближе был день свадьбы, тем страшнее становилось писателю. Кончилось все тем, что он от страха заболел и даже написал невесте: дескать, здоровье мое таково, что скорее вы сопроводите меня на кладбище, нежели успеете примерить на себя мое имя. Но Эвелина оказалась крепким орешком: свадьба состоялась. Правда, под венец Оноре доставили в кресле, поскольку сам он идти не мог. А через 5 месяцев после венчания писатель умер.

Оноре де Бальзак

Откуда у Фрейда этот страх?

Психоаналитик Зигмунд Фрейд боялся лишиться своего... мужского достоинства. Откуда у Фрейда появился этот страх? Маленький Зиги, как и любой нормальный мальчик, интересовался своим пенисом и любил с ним поиграть. Когда отец узнал об этом, он решил раз и навсегда отучить его от этой вредной привычки. Папаша пригрозил мальчику, что отрежет его мужское достоинство. Представлял ли он, как глубоко в психике сына застрянет этот страх?

Владимир Маяковский

Маяковский боялся уколов

Отец Владимира Маяковского умер нелепой смертью: сшивая бумаги, он уколол палец булавкой, началось заражение крови, и вскоре очень сильного и совсем нестарого человека не стало. Эта смерть на всю жизнь оставила след в памяти поэта. С того момента он стал с нескрываемой мнительностью относиться к каждому порезу и каждой ранке, внимательно осматривал тарелки, с брезгливой опаской брался за дверную ручку. Куда бы он ни шел, он всегда имел с собой йод, мыло и несколько чистых платков. Его мнительность дополнялась невероятной боязнью врачей. К двадцати годам у Маяковского не осталось ни одного здорового зуба, все были гнилыми. Вечно распухший гриппозный нос не давал нормально дышать, частые головные боли сводили с ума. Он постоянно болел и мучился, но к врачам идти попросту боялся.

Гарсиа Лорка боялся смерти

Чтобы хоть как-то заглушить этот страх, испанский поэт постоянно говорил о ней. Ночами он не мог заснуть, и многочисленные друзья по очереди приходили укладывать его спать. Одним из проявлений страха смерти являлась неописуемая боязнь воды. Когда Гарсиа выходил на лодке в море при полном штиле, он боялся смотреть на воду: у него кружилась голова, ему казалось, будто лодка вот-вот перевернется, и он утонет.

От всякого зла читаю спасительный заговор

Он хорошо защищает от злых людей, воров и бандитов. Читать надо утром и перед сном. «Силою животворящего Креста Твоего, Господи, огради мои окна и двери, трубы и щели от всякого зла, колдовства, ненависти и зависти. Спаси и сохрани меня, Господи, от всех злых, ненавидящих и творящих напасти людей. Аминь».

В. И. Шевченко, Волгоград

Муж подал Татьяне знак с того света

Дело было на «родительский день», перед праздником Святой Троицы. Татьяна — так звали мою знакомую — позвонила мне и спросила, смогу ли я ей составить компанию, чтобы навестить на кладбище могилу ее мужа Олега, который трагически погиб. Таня мужа очень сильно любила и никогда не изменяла. И он относился к ней так же.

Мы встретились и поехали на кладбище. Как только пришли на могилу, Татьяна не смогла удержаться и начала рыдать, причитая, что ей очень трудно и одиноко, что она не может жить так дальше. Я ее утешала, вытирала ей слезы. Когда подруга успокоилась, достала из сумки зеркальце, чтобы привести лицо в порядок, и тут как закричит. Отбросила зеркальце в сторону, руки дрожат! Оказалось, в зеркальце позади себя она увидела молодого улыбающегося Олега. Он вроде бы хотел ее обнять, но не успел — Татьяна выбросила зеркало. Мы долго не могли прийти в себя.

...А через четыре месяца Татьяны не стало. Ночью во сне умерла: сердце остановилось. Думаю, то отражение в зеркале было знаком, что муж ее заберет, чтобы на небесах быть вместе.

Александра, Башкортостан

Стала ходить в храм и каяться...

Очень напугала статья об ангелах, напечатанная в «Айболите» №3 за 2014 г. Думаю так: каждому человеку ангела дал Бог, а он наш Отец. Разве может Он дать ангела-вампира или педантичного и самолюбивого? Думаю, мой ангел плачет обо мне, когда творю плохие дела, а я их много сделала в своей жизни. И когда поняла это, стала ходить в храм, каяться, и делаю это так, что мурашки по коже и слезы душат. К этому меня направляет мой ангел и радуется со мной за мое раскаяние, я это чувствую.

Елена, Саратов

Старинная «Книга тайн» никогда не подводила. Надо было всего две капельки крови, и мама согласилась...

Семь лет у моей мамы не было детей. Любимая работа в больнице, умный и красивый муж (так считала она), а детей Бог не давал. Врачи разводили руками: родители здоровые, а все зачатия заканчивались выкидышем.

Однажды ночью она дежурила в больнице. Народ давно разошелся по палатам. Сидя в полном одиночестве за столом, она горько плакала. Вдруг кто-то мягко тронул ее за плечо: «Доктор, почему вы плачете?» Это была старая санитарка. Мама поведала о своей беде. «Не роняй слезы понапрасну, детка. Я давно не доставала свою книгу, недобрым людям не хочу помогать, а тебе помогу — у тебя доброе сердце». Старушка рассказала, что книгу эту получила от своей матери, а та от своей: нельзя купить или продать эту «Книгу тайн», нельзя подарить чужому человеку. А передается она только из поколения в поколение. «Книга тайн» никогда не подводила. Надо было всего лишь пару капелек крови. Мама согласилась. Спустя неделю санитарка сообщила: «В середине мая родишь дочку, на мужа будет похожа». — «Как мне вас отблагодарить?» — спросила мама. «К тому времени, дочка, меня уже не будет в живых. Принеси мне на могилку духи «Красная Москва», там и оставь».

15 мая родилась я, причем действительно похожа как две капли воды на своего отца. Когда мне исполнилось полгодика, мама поехала в больницу: узнать, как там поживает та женщина. Но ей сказали, что она умерла. Мама расстроилась и, купив духи «Красная Москва» и плитку горького шоколада, отправилась на кладбище. Нашла могилку, постояла, оставила подарки и ушла. До сих пор она вспоминает эту историю.

А. Н. Снегирь, Архангельск

■ СЧАСТЬЕ — ЭТО КОГДА ТЕБЯ ПОНИМАЮТ. НЕ ПОНИМАЮТ — НАЛЕЙ ЕЩЕ...

■ БАБУШКУ, КОТОРАЯ УМЕЕТ ПИСАТЬ ЭСЭМЭСКИ, ПОДРУГИ ВО ДВОРЕ НАЗЫВАЮТ ВЕДЬМОЙ.

Приметы

■ ЧТОБЫ НЕ БЫЛО СУДОРОГ, НИКОГДА НЕ ПИНАЙТЕ СОБАК, ОСОБЕННО ЩЕНКОВ.

■ ЕСЛИ МЫШИ ЕДЯТ ОСТАТКИ УЖИНА, У ХОЗЯИНА ВСКОРЕ МОГУТ ЗАБОЛЕТЬ ЗУБЫ.

■ ЧТОБЫ ПАМЯТЬ БЫЛА ВСЕГДА ОТМЕННОЙ, НЕ ЧИТАЙТЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ.

Ящерица — сильный оберег

*** Брошь или подвеска в виде ящерицы** из серебра поможет людям творческих профессий. Особенно тем, кому приходится работать в большом коллективе и приносить в жертву свои амбиции. Приколите талисман к одежде и поглаживайте его в минуты гнева.

*** Украшение в виде ящерицы** из желтого металла улучшит отношения между отцами и детьми, поможет услышать друг друга. Юным чадам пригодится такая серьга для пирсинга, а папам и мамам — золотая подвеска или булавка для галстука.

*** Ящерица, сидящая на малахите** или вырезанная из малахита, — сугубо детский талисман. Больше всего он подойдет подросткам. Ящерица защитит от лишних стрессов и ненужных конфликтов. Совсем маленьким детям малахитовую ящерицу полезно вешать у изголовья: она будет отгонять ночные кошмары.

*** Ящерица с драгоценными камнями** — талисман недешевый, предназначен для руководителей. Он поможет обладателю не забыть о тех, кто нуждается в его внимании или опеке.

*** Подсвечник с ящерицей** помогает правильно принимать важные, а порой и судьбоносные решения. Пламя свечи успокоит, ящерица наведет на нужные мысли и поможет отделить зерна от плевел. Не зря же у мексиканских индейцев ящерицы считались спутниками медиумов, голосами которых говорили духи.

*** Ящерица из керамики** помогает ускользать от опасностей и избегать конфликтных ситуаций. Пусть она стоит на вашем рабочем столе или прикроватной тумбочке.

Авось пригодится

Яйцо очистит дом

4 СЫРЫХ ЯЙЦА С НЕПОВРЕЖДЕННОЙ СКОРЛУПОЙ РАЗЛОЖИТЕ ПО УГЛАМ КОМНАТЫ ОСТРИЕМ В УГОЛ.

Перед ними поставьте и зажгите спичками по одной маленькой церковной свече. Затем выйдите из комнаты. Пока свечки не прогорели, в комнату не входите и ни на что не отвлекайтесь — ни на телевизор, ни на разговоры с окружающими. Свечи соберите и выбросьте, комнату проветрите и сделайте влажную уборку.

После сеанса очищения не берите яйцо голыми руками. Надев перчатки, заверните его в какую-нибудь тряпочку или бумагу и утопите в любом водоеме, стараясь не разбить и не повредить скорлупу. Яйцо можно и закопать в землю, но поглубже и подальше от собственного дома. Ни в коем случае не употребляйте в пищу те яйца, которые использовались при очищении жилища. Ведь в этом случае негатив, накопленный яйцом, опять вернется к вам.

Перед вами последний писк ироничной моды. Свитер-штаны, или, если вам так больше нравится, свитаны. Хотите такие штаны — вам придется пожертвовать своим любимым свитером. Вам также придется пожертвовать своим чувством стиля и заткнуть свой внутренний голос, шепчущий вам: «Не делай этого!»

Налегай на русский!

СУФФИКСЫ

ВОТ, НАПРИМЕР, У МЕНЯ. РАБОТКА, ЗАРПЛАТКА, СИГАРЕТКА, МАШИНКА. ПОСЛЕ РАБОТКИ — ДИВАНЧИК, КНИЖЕЧКА.

Сейчас-то я понял, что напрасно в школе особенно активно наседал на физкультуру и пение. Надо было на русский подналечь! Особенно на суффиксы. Оказывается, они могут изменить не только отдельное слово, но и целую судьбу.

Вот, например, у меня. Работка, зарплатка, сигаретки, машинка. После работки — диванчик, книжечка.

А Разбазаров суффиксы вообще не учил. Поэтому у него работа, зарплата, сигареты, машина, диван и книга.

Бродарюк другие суффиксы освоил. У него теперь работища, зарплатище, сигаретищи, машинища, книжища.

Страшевич не учил русский в целом. Вот и имеет: бизнес, дивиденды, ноутбук, «Хаммер».

Зато меня ночью в темном переулке встречают мужички, Разбазарова — мужики, Бродарюка — мужичищи, а Страшевича — киллеры.

Есть все-таки в жизни счастье, кроме этих пресловутых суффиксов!

Анатолий Коломейский

РАССКАЗИК

По рынку идет тучная дама, а в двух шагах за ней плетется с огромными сумками худосочный муж. За хлястик одной из сумок держится, болтаясь в разные стороны, ребенок. Мужчина печально говорит: «Сынок, уж поверь моему горькому опыту: никогда не женись!» Мальчик долго думает, а потом спрашивает: «Папа, а с кем же я тогда буду делиться своим горьким опытом?»

ЛАПША
из писем читателей

В юности я мечтала, чтобы меня забрал принц на белом коне. Теперь об этом мечтает муж.

Людмила, Саратов

Знаете, как больно, когда влюбляешься. Когда действительно хочешь и готова все отдать. Но нет. Нет твоего размера. И эти туфли никогда не станут твоими.

Алина, Таганрог

Легко сказать «включите блондинку», а умище-то куда девать? Прикинуться наивной дурочкой я могу только с малознакомыми людьми, а муж решит, что жене пора санитаров вызывать, если я наивно хлопать глазками стану.

Светлана, Волгоград

Хотела дочку Полиной назвать, но почему-то она в результате оказалась Лиановой. Думала, вторую Полиной назову, но вообще Роман получился.

Ирина, Калуга

Страсти-мордасти

КАПКАН

ХИТРЕЕ БАБЫ ЗВЕРЯ НЕТ!

Зачем пошел я в гости к ней, теперь не помню, хотя в тот вечер был почти еще не пьян, казалось раньше мне — хороший я охотник, а на меня уже поставлен был капкан.

Я притащил с собой букет с ближайшей клумбы, набор стандартных фраз был принят на ура, моей щеки слегка коснулись ее губы, и я остался в этой спальне до утра.

Я что-то плел ей про возвышенные чувства, меня на эту тему клинит иногда, пришел в себя, когда на пол свалилась люстра, сопровождая оглушительное: «Да!!!» И в тот же самый миг со скоростью ракеты нас окружила сразу вся ее родня, они, наверное, сидели за буфетом, устроив в эту ночь засаду на меня.

Я убегал от них, от ужаса икая, через крапиву полз, запутывая след... И вам, как опытный охотник, заявляю: хитрее бабы в этом мире зверя нет!

Khvorost

Про слабый пол

● Женщина — это тайна, покрытая макияжем.

● Если женщина против, это еще не значит, что она не согласна.

● У женщины есть три возраста: юность, молодость и «как вы хорошо выглядите».

● Выйдя замуж за настоящего мужчину, настоящая женщина должна поливать дерево и убирать дом до тех пор, пока не женит сына.

● Ябеда, жадина и вредина... Ну, в общем, нормальная девчонка.

РАССКАЗИК

Россиянин проходит американскую таможню. Таможенник спрашивает: «Что это у вас за жуки в банке, господин Степанов?» — «Колорадские. Решил показать ребятам их родину...»

ТИХИЙ МУЖЧИНА — ДУМАЮЩИЙ МУЖЧИНА. ТИХАЯ ЖЕНЩИНА — УЖЕ ЧТО-ТО ПРИДУМАЛА.

Ох уж эти женщины!

РАСТЕРЯША

Загородный лес, народ катается на лыжах. Рядом мечется взволнованная женщина, обращается к каждому:

— Скажите, вы дерево с детьми не видели?

— Это как так?

— Ну я их на березу посадила, чтобы не потерялись, а где — забыла...

Тамара П., Королев

ЧУДО-ДИЕТА

Недавно заходила подруга. Посидели, поговорили, она рассказывает:

— Передачу смотрела. Сказали, что лучшие маски для лица — из жирной сметаны: намазала на полчаса, смыла — и лицо как у младенца. Решила попробовать, купила пакет сметаны.

— Ну и? — спрашиваю я.

— Что «ну»? — угрюмо бурчит подруга. — Вечером не удержалась — намешала с сахаром да и съела. Зато на пузе морщин нет!

Галина Г., Уфа

ЕСТЬ ТАКАЯ БУКВА!

Приехала к нам теща погостить. Жена говорит:

— Надо маме мазь купить для глаз.

Заходим по дороге в аптеку.

— У вас есть мазь для глаз?

— Есть. А какую вам?

— Не помню точно, на букву «ц».

— Цикловир?

— Нет.

Аптекарь называет еще несколько вариантов. Ни один не подходит. Выходим на улицу, через дорогу еще одна аптека. Там фармацевт-женщина.

— Здравствуйте! У вас есть мазь для глаз на букву «ц»?

— Тетрациклиновая?

— Да!

Я в шоке! Как они поняли друг друга?

Тимофей З., Омск

Звезды балдеют

Леонид Якубович на приеме у окулиста может назвать все слово целиком.

***

Елена Малышева, посмотрев фильм «Горячие медсестры-6», сказала, что пневмонию так не лечат.

***

Гоша Куценко и Федор Бондарчук на первый взгляд такие разные люди. Но если посмотреть на них сверху, даже родная мать не отличит.

***

Чак Норрис одним ударом выиграл у Дмитрия Диброва в игру «Кто хочет стать миллионером».

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23

		Л	Е	К	А	Р	Ь				П	Е	Р	Е	П	Л	Е	Т
			Е			Р					О							А
			Б			Е					С							К
			Е		Н	У	М	И	З	М	А	Т						С
Р	Е	Д	Ь	К	А			Г					Ж	А	Л	Ю	З	И
		К					Р									Р		
		А				С	П	А	Г	Е	Т	Т	И			И		
С						В			И					Б	Е	С		
А						Е			П							Т	И	Р
М	О	Т	Ы	Л	Е	К			С	О	М	А	Л	И				Е
О					Л								И		П			К
В					А								П		Р			Л
А				Д									А	К	С	И	О	М	А
Р	О	Д	Н	Я											М			М
				Т	А	З									Е			А
			Е										В	Е	Д	Р	О	
П	Е	Н	А	Л			Д		П			И				Д		
И		Н				О		О				Г			Г	Р	Ш	
С		А			С	П	О	Р				В	И	Ш	Н	Я		
Т	Р	О	Н			А		О		А				Л				
О		А			Д			К	О	Р	М				О	К	А	
Л		С	О	Л	Д	А	Т			Е		К					Р	
Е			Е		А			Н		У							Т	
Т	О	М		В		Б		М	О	Р	О	З					И	
	У		Ш		Л		А			О							С	
	Ж		А	И	Б	О	Л	И	Т			В	О	Р	О	Т		

Намотай на ус!

Мама приехала!

Здравствуй, доченька, здравствуй, Танечка. Как здоровье? Семья, работа, дела? Где твой? На работе? В 11 часов ночи? И как эту работу зовут? Вера, как в прошлый раз, или по-другому? Дура, не реви. Может, он, как в том анекдоте, в морге лежит, а ты думаешь о плохом. Ага, звонит? Скажи ему, что мама приехала. Спрашивает, когда назад? Узнаю зятя. Скажи, когда новую машину купит, тогда и мама домой поедет.

Танечка, а где внучек мой Боренька, Борюсик, где Борюкан? Где этот оболтус по ночам шляется? На дискотеке? И как эту дискотеку зовут? Даже я знаю, что по понедельникам дискотек не бывает. Смотри, а то он на этой дискотеке женится по залету... Ладно, молчу.

Посмотрим, что у тебя в кастрюлях. Трехдневный супчик — если разогреть, есть можно... Собакам. И этим ты кормишь мужа? Неудивительно, что он на работе задерживается. Давай картошку, капусту, борща наварим. Говоришь, не ест борщ? А ты его готовишь? Мамин борщ едят все, мама за этим следит!

Так, теперь займемся тобой. Что за вид? Майка — смотреть противно! А брюки? Что это за штаны такие? Лосины? Это в которых в 1812 году французы из Москвы драпали? Ой, она устала на работе за компутером! Ой, дома она хочет расслабиться, отдохнуть и не думать о внешнем виде! К нам на ферму приезжай, там и отдохнешь, и расслабишься, и курям лосины свои продемонстрируешь. А дома себя распускать нельзя, слушай маму! Таня, а что за прическа у тебя? «Воронье гнездо» называется? У тебя там никто пока не завелся? Жарко ей, она волосы подобрала и ходит как чучело! Ну-ка быстро иди в ванную и приведи себя в порядок, звонят в дверь, зять вернулся!

СКОЛЬКО ДЕЛ! СКОЛЬКО ДЕЛ! ДОЧЕ МОЗГИ ВПРАВИТЬ, ВНУКА ВОСПИТАТЬ, СОСЕДЕЙ НА МЕСТО ПОСТАВИТЬ... ОХ-ХО-ХО...

Нет, это соседка. Здравствуйте. Да, приехала погостить. А вам скорую вызвать? Нет? За спичками? Не спится, какие-то хулиганы под окном на гитаре играют, и вы думаете, что там наш Боречка? Зря думаете, Борик наш спит. Давно. Уроки учил-учил и заснул. Растет мальчик, к университету готовится, через восемь лет поступать уже. Угощайтесь чаем. Вася где? Кому Вася, а мне — уважаемый зять Василий Петрович. Работает, на новую машину зарабатывает. Почему это на «Оку»? На иномарку. Семью обеспечивает, жену-красавицу, дочь мою, баловать любит. Ай, чаем поперхнулись? Домой пора? Спокойной ночи, не забывайте нас, заглядывайте!

Уползла, анаконда. Ну погоди, наведу я в подъезде порядок!

Звонят. Здравствуй, зятек мой любимый, умаялся на работе? Сейчас Таня борщиком покормит, приголубит, массаж сделает! Вы тут поворкуйте, а я спать пошла, устала с дороги. Все, нету мамы, мама спит, к завтрашнему дню готовится — доче мозги вправить, внука воспитать, соседей на место поставить... Ох-хо-хо, что бы вы без меня делали!

Margaritka

ПОРОЙ В ЖИЗНИ НАСТУПАЕТ МОМЕНТ, КОГДА ОТЧЕТЛИВО ПОНИМАЕШЬ: НАДО ЖЕНИТЬСЯ!
А ПОТОМ НАСТУПАЕТ ДРУГОЙ, КОГДА ОТЧЕТЛИВО ПОНИМАЕШЬ: НЕ НАДО БЫЛО...

Дайте право мне налево!

Когда замуж приглашал,
То лебедушкою звал.
А сейчас тяну я кротко
Все хозяйство, как...

Надька все мужей меняет:
Этот пьет, а тот гуляет.
Вовка, Сашка, Лешка, Петька.
Но не слаще хрена...

Покупала я таблетки
От болезней женских редких.
Убедил меня аптекарь,
Что мужчина — лучший...

Накатили все по триста
И подрались вдруг артисты.
Полем боя стала сцена.
Не театр, а...

Выпивали, закусили
И бутылочку крутили.
Даже больше, чем икра,
Мне понравилась...

Чтобы лишний вес согнать,
Сеня начал голодать.
Не попасть чтоб на погост,
Наш Семен закончил...

Шел Федя с девушкой одной
И повстречался вдруг с женой.
Федор тут осознает,
Что попал он в...

Две блохи бредут домой,
Говорит одна другой:
«Вон, собаку попроси,
И доедем на...»

Зять банкноты всюду ищет
И монетке ржавой рад.
Нет, не бомж он и не нищий,
А фанатик...

С друганами я столкнулся,
Оттянулись — зашибись!
Шел домой я, поскользнулся
И упал. Очнулся...

«Ты чего, дурак, привез?!
Что за шторы из полос?!» —
«Тише, Маня, не бузи.
Нынче в моде...»

«Кофе будешь? Отвечай!» —
«Нет, Маруся, лучше чай.
Надоел чужой узвар,
Подавай-ка...»

Довели реформы эти:
Нынче впрямь считают дети,
Что Монтекки с Капулетти —
Разновидности...

Далеко порой бывает
Плод от ветки отлетает.
Сын — политик-юморист,
А ведь папа был...

«Для чего ты голой, Рая,
Загораешь на сарае?» —
«Чтобы замуж выйти, мама!
Ведь везде нужна...»

Я надену красную
Кофточку цветастую.
На какой-нибудь цветок
Прилетит мой...

От злоупотребления
Высокое давление.
Не оттого ли, Фекла,
Ты красная, как...

Нет в порту у нас работы,
Ну а кушать надо что-то.
Будем грабить корабли —
Чем мы хуже...

Васька, бывший завсельмагом,
Стал сегодня белым магом.
У него дипломов кипа,
Правда, все — сплошная...

Я с подружкою домой
Шел дорожкою прямой.
Привела тропинка в лес.
Видно, нас попутал...

В жизни может быть и так:
Нынче друг, а завтра — враг.
Хоть мы все, друзья, за мир,
Иногда ходите в...

Умных, девки, опасайтесь,
В вундеркиндов не влюбляйтесь.
Знаменитый Парфюмер —
Злого гения...

Уж который день подряд
Сват со свахою гостят.
Задолбала уж меня
Эта новая...

Прибежавший Буратино
Заскочил в чулан. Мальвина
Удивилась: «Что ты, спятил?» —
«Нет. За мной погнался...»

Где попало если пьешь,
В передрягу попадешь.
Хочешь выпить — выпей дома.
Есть такая...

Кот пришел с гулянки гордый,
Весь в грязи, поранен глаз,
Исцарапанный, но морда
Вся блестит как медный...

Валентине нету смысла
Брать к колодцу коромысло:
Ведь на каждое бедро
Помещается...

С милым рай и в шалаше.
Коль тебе я по душе.
Приходи в мое бунгало,
Залезай под...

Как-то злые хулиганы
Оскорбили ветерана.
Не простил обиды дед —
Чистит старый...

Мы, решив хлебнуть по кружке,
Тихо смылись, Но в пивнушке.
Жены сделали засаду.
Вот... так...

НЕ ДЛЯ ТОГО ЖЕНЩИНА ЗАДАЕТ ВОПРОСЫ, ЧТОБЫ МЕШАЛИ ЕЙ ОТВЕЧАТЬ.

На рыбалке испугался —
Что за чепчик мне попался?!
Злой, колючий, словно еж.
Оказалось, это...

Внучка деду под подушку
В шутку сунула лягушку.
Дед лягушку не пинал,
Перепрятал ей в...

Как-то были мы в Майами —
Неважняк у них с харчами:
Там под водочку для нас
Предложили...

Алчный тянется к рулетке,
Забывая, что нередко
Утешается игрок
Фразой: «Бедность не...»

Трудно в поле спину гнуть,
Негде бабам отдохнуть.
Нынче, женщины, я вам
Возведу большой...

Чудо-саженцы достал,
Долго холил, поливал.
Не пойму я, как так вышло:
Оказалась дубом...

Я фигурою худая,
Хоть, поправиться желая,
Ем и сало, и поп-корн.
Не в коня, как видно...

Долго денежки копили,
Но машину не купили.
Гаража же нет пока —
В конуре стоит...

Взятки много лет подряд
Собирает бюрократ.
Восседает в кресле он,
Будто это царский...

Нынче бабы приходили,
Починить часы просили.
Я ответил бабам: «Ша!
Я кузнец, а не...»

Баб мужчины обсуждали,
Секс различный вспоминали.
Вышли жены их во двор,
И в момент прервался...

Ехал как-то я с шабашки,
Голосуют две милашки.
Мне красотки не в обузу:
«Полезайте, девки, в...»

Хитрый менеджер проворный
Матч устроил договорный.
Кто-то делает бабло:
0:15 на...

Аргонавты порешили:
Трудновато без машины.
Так Ясон продал руно
И купил себе...

Душу песней хороводной
Согревает гармонист.
Он поистине народный
И заслуженный...

И в казарме можно жить,
Если поваром служить.
Кухня — это не стройбат,
Не загнется там...

Волчьи в фауне порядки,
Правит хищник, паразит.
У больных животных взятки
Вымогает...

Как-то по лесу гулял
И берлогу увидал.
Сунул палку наугад —
Из норы раздался...

Председатель наш — дракон,
Ввел в селе сухой закон.
И теперь мы ездим в город,
Заложить чтоб там за...

Быть банкиром я мечтаю,
Чтоб богатым стать потом.
Третий год я изучаю
«Капитала» первый...

Половинка Евдокии
Любит грязетерапию:
Перебрав, в одной из луж
Часто дремлет Дусин...

Раз ругнулся мальчик Вова.
«Где ты слышал это слово?!» —
«Получив сосулькой в нос,
Говорил так Дед...»

Гороскоп с 30 апреля по 13 мая

Главное — найти дорогу, а быстро ходить вы умеете

ОВЕН Весь мир у ваших ног! Так что не теряйте ни минуты, иначе фортуна от вас отвернется, и сразу же станет труднее работать, улаживать конфликты и разногласия. Пришло время задуматься о своем здоровье. Массаж, диета — все пойдет на пользу. Пригодится рецепт успокаивающего бальзама: в 0,5 л кагора высыпьте 1/2 стакана семян укропа, варите на небольшом огне 10 минут. Непроцеженный бальзам принимайте по 1 ст. ложке на ночь.

ТЕЛЕЦ Тельцам не позавидуешь: все валится из рук, да и с родственниками назревают конфликты. Но главное — не паникуйте, будьте вежливы и тактичны и ни в коем случае не ввязывайтесь в авантюры. Чтобы высшие силы помогли вам в решении семейных проблем, испеките утром пирог с капустой и украсьте его лесенкой из теста. Чем выше она будет, тем скорее исполнятся ваши желания.

БЛИЗНЕЦЫ Вам сейчас любое море по колено, и даже мелкие неурядицы не смогут омрачить вам настроение и сбить с курса. Так держать, и каждый ваш день будет полон удивительных открытий. Возможно, напомнят о себе суставы. Рекомендуем съедать каждое утро натощак по 1/2 ст. ложки свежей кашицы, приготовленной из одного лимона и одной головки чеснока. Принимайте каждый день без перерыва в течение месяца.

РАК Действуйте по принципу «Семь раз отмерь — один отрежь». Держите ушки на макушке, рот на замке, а эмоции в узде. Если вдруг обострится гастрит или, того хуже, язва желудка, пейте по 3/4 стакана сока сырого картофеля утром натощак. Потом полежите минут 30, через час можно поесть. Исключите из меню острые блюда, алкоголь, сладкое. Полезна овсяная каша.

ЛЕВ В ближайшие две недели не надейтесь на авось: только трезвый расчет приведет к успеху. Придется поработать над ошибками, и впредь старайтесь быть внимательнее. Весенние температурные перепады плохо сказываются на сосудах, особенно при гипертонии. Предотвратить повышение артериального давления легко при помощи такого рецепта: 1/2 стакана сырой натертой свеклы смешайте с 1/2 стакана меда и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

ДЕВА Главный ваш враг — импульсивность. Сначала думайте, а потом действуйте, сначала просчитывайте риски, а потом принимайте решения. Тогда в ближайшем будущем не придется упрекать себя в легкомыслии. Если вдруг одолеет бессонница, пейте на ночь чай из фиников. Несколько сухих фруктов залейте кипятком, дайте настояться в тереносе в течение часа. И не размышляйте о завтрашних проблемах перед сном. Попросите лучше Бога разбудить вас утром здоровым.

ВЕСЫ Придется отбросить застенчивость, чтобы бороться за место под солнцем и отстаивать свои убеждения. Прочь сомнения: только решительность и уверенность в своей правоте приведут к успеху. Ваш доктор — солнце. Оно действует как витамин. Встречайте с восторгом первые солнечные лучи — и сил, и здоровья хватит до конца дня. Кстати, тех, кому удастся на рассвете услышать трели соловья, ожидает большая любовь.

СКОРПИОН Звезды приготовили для вас серьезные испытания. Не отчаивайтесь: если не станете спешить, потихоньку все преодолеете. Если вдруг разболится горло, 5-7 бутончиков гвоздики разотрите в порошок, высыпьте его в стакан, залейте горячей водой, добавьте 1 чайн. ложку морской или каменной соли и хорошенько размешайте. Немного остудите и теплым полощите горло несколько раз в день.

СТРЕЛЕЦ Не будьте слишком доверчивы, старайтесь трезво оценивать свои силы, избегайте выяснения отношений — тогда медленно, но верно дела пойдут в гору. Не исключено весеннее обострение хронического холецистита. Поддержать печень в порядке можно так: смешайте по 1/2 стакана молока и свежего морковного сока, добавьте тертый мускатный орех на кончике ножа и пейте утром перед едой. Ограничьте употребление жирной и жареной пищи.

КОЗЕРОГ Небо раздает подарки, так что держите карман шире — в самом хорошем смысле слова. А если не станете полагаться исключительно на милость судьбы и хотя бы пальцем пошевелите ради собственного благополучия, непременно останетесь в выигрыше. Возможно обострение ревматизма. Попробуйте быстро помочь себе с помощью растирания: смешайте 12 капель пихтового масла и 3 чайн. ложки растительного масла. Полученной смесью разотрите больные места.

ВОДОЛЕЙ Забудьте старые обиды, оставьте сожаления в прошлом. Вам выпал отличный шанс начать все сначала. И какой станет ваша новая жизнь — зависит только от вас. А ваше здоровье зависит от того, насколько вы умеете радоваться жизни. Учитесь находить добрые приметы в обычных вещах. Позаботьтесь о том, чтобы, проснувшись, увидеть приятную глазу картину, цветы, фотографию любимого человека. Небо пасмурное и хмурое? Зато как радует глаз молодая зеленая листва! Меняйте себя, ищите минуты счастья в повседневности.

РЫБЫ Поищите как следует смысл своей жизни и нащупайте твердую почву под ногами. Для вас главное — найти дорогу, а быстро ходить вы умеете. Будьте осторожны: даже легкая простуда может надолго уложить вас в постель. Справиться с недомоганием поможет вкусное лекарство. В 1 ст. ложку малинового или вишневого варенья добавьте столько же меда, 2 ст. ложки коньяка, имбирь на кончике ножа и 1/2 стакана свежезаваренного зеленого чая. Выпейте смесь перед сном лежа в постели.

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России» **31670**

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России» **42404**

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать» **53995**

В следующем номере читайте:

✓ **На приёме у хирурга**
ЧТО ТАКОЕ КИСТА ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.

✓ **Не только зуд и боль**
СТРАШНЫЙ ЗВЕРЬ ПСОРИАЗ. КАК С ЭТИМ БОРОТЬСЯ.

✓ **Если прострелило поясницу**
НИ СОГНУТЬСЯ, НИ РАЗОГНУТЬСЯ...

✓ **Для тех, кому за...**
СТАРОСТЬ — ЭТО НЕ БОЛЕЗНЬ.

Стихи наших читателей

Я КАРАСИКА ПОЖАРЮ И ЛУЧКОМ ЕГО ПРИПРАВЛЮ...

Очень жаль! Мой диабет
На еду дает запрет!
На спиртное, на копченья,
На свинину, на печенье.
Я же вкусное люблю,
И запрет не потерплю,
И наемся я вкусняшек,
Но в мечтах моих, Наташьих.
Стол я праздничный раздвину,
Самогон — на середину.
Он — настоянный на травах,
Он лечебный, не отрава.
И окрошечки на квасе,
На ядреном, — от бабаси,
И с хренком,
что в нос шибает,
Аппетит мой нагоняет.
Выну уточку с духовки —
Запеклась она до корки.
Запах яблок и лимона —
Закусь прям для самогона.
И карасика пожарю,
И лучком его приправлю.
Он же сладкий, прудовой,
Час назад, как был живой.
Холодечик я достану,
С кинзы, мяты икебану,
И горчичку приготовлю —
Валит с ног, это не скрою.
И блинов я напеку,
Из свининки барбекю,
На мангале шашлычок...
Да, губа — не дурачок!
Полный рот слюны
сглотнула,
За таблетками шагнула.
«Манинил» вместо свинины,
Гречка, кролик, мандарины...

Н. Д. Бухтоярова

ТЕБЯ ЛЮБИЛА Я ДЕВЧОНКОЮ ЗЕЛЁНОЙ, БЕДА ОДНА, ЧТО Я САМА БЫЛА ВЛЮБЛЁННОЙ...

С тобой, любимый,
мы сдружились,
В круговороте закружились.
Нырнула в чувства с головой.
Вещало сердце: ты не мой.
И хоть жила я осторожно,
С тобой, неверным,
было сложно.
Любовь сковала
кольцами цепей,
Одна кружилась
я вокруг теней.
Ругались часто и прощались,
Но почему-то возвращались.
Так невозможно было жить,
Любовью не умел ты
дорожить.
Тебя любила
я девчонкою зеленой,
Беда одна, что я сама была
влюбленной.
С тобой расставшись,
не жалею,
И тень твоя в конце аллеи.
Живу с сыночком
в чужом крае,
А жизнь моя не стала раем.
Иду по жизни, удивляясь,
Роняя стоны, смех и плач,
И все сильнее ужасаюсь
От навалившихся «удач».
Подруги часто предавали,
Друзья открыто
в глаза лгали.
Пишу стихи, и это странно,
А жизнь идет, и все банально.
Как жить непросто на земле
В холодной, чуждой стороне!
Снежинки падают во тьме,
Скрипит снежок,
и грустно мне...

З. Дейнеко, ст. Терская, РСО-Алания

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЁВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Зам. главного редактора М. И. ДОРОФЕЕВА
Исполнительный редактор Д. А. КРИВЕНКО
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ№77-1485 от 10.02.2000 г. Ценасвободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 203052 экз. Заказ 361. Объем: 6 п. л. Дата выхода в свет 30.04.2014 г. Подписано в печать 29.04.2014 г. в 13.30. По графику в 14.00.
E-mail: kiprod@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» **42404**, каталог «Почта России» **31670**, каталог «Роспечать» **53995**

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы); ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск).

Общий тираж 254682 экз.
12+